நமது
ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு
தெய்வீக அமைப்பு

கிறிஸ் அகஸ்டின்

பதிப்பாசிரியர்
எஸ்.தாயப்பன்

இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தில் அன்பின் வாழ்த்துக்கள்

ஏறக்குறைய 7 ஆண்டுகளாக பல இடங்களிலிருந்து சேகரித்த சுமார் 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை அச்சடிக்கப்பட்ட, ஆரோக்கிய உபதேசங்கள் அடங்கிய, கிறிஸ்தவ ஆவிக்குரிய புத்தகங்களை, பல மணி நேரம் கொடுத்து, பல இலட்சங்கள் செலவு செய்து மின் நூல்களாக (E-Books) இலவசமாக (மத்தேயு 10:8) உங்கள் கரங்களில் கொடுப்பதற்கு, அற்பரும் நீசருமான எங்களை பயன்படுத்தின உன்னத தேவனுக்கே சகல கனமும் மகிமையும் துதியும் உரித்தாவதாக. இதைப் போன்ற இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான புத்தகங்களை தரவிறக்கம் (Download) செய்ய எங்களுடைய இணையதளத்தை சொடுக்கவும்/பார்க்கவும்: www.WordOfGod.in

95 சதவீத புத்தகங்கள் அச்சில் இல்லாதவைகளும், காப்புரிமை முடிந்தவைகளுமே. மீதமுள்ள புத்தகங்கள், நல்ல உபதேசங்களை கொண்டிருப்பதால், முடிந்தவரை ஆசிரியரின் உரிமையோடு மின்-நூலாக, இலவசமாக வெளியிடுகிறோம். ஒருவேளை உங்களுடைய புத்தகம் இப்படி இலவசமாக மின்-நூல் (E-Book) வடிவில் வரக்கூடாது என்று நினைத்தீர்களானால், தயவு செய்து எங்களை மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள். எங்களுடைய WhatsApp எண்ணிற்கோ, மின் அஞ்சலிலோ (Email) எங்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். உடனடியாக எங்களுடைய இணைய-தளத்திலிருந்து எடுத்துவிடுகிறோம்.

WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599

Email: wordofgod@wordofgod.in

Wishing you in the mighty name of Jesus Christ

We had collected several thousands of old Tamil Spiritual Books which are rich in Sound Doctrines across various places of India for 7 years. Some of them are more than 200 years old books. We have spent millions of hours and money in scanning them and coverting them to E-Books. The work is still in progress. These E-books are published completely free of cost (Matt 10:8) forever. We give all the praise and glory to God for giving this wonderful opportunity to server Him. You can download thousands of similar Tamil Christian E-books from our website www.WordOfGod.in completely free of cost at any time.

95% of these E-Books are not being printed now and their copyrights are already expired. The remaining books are sent as E-Books mostly with the permission from the Authors. If you feel that your books should not be published as E-Book freely, kindly execuse and forgive us. Please let us know the book details by WhatsApp or Email we will remove them from our website.

WhatsApp/SMS: +91 90 190 490 70 / +91 7676 50 5599

Email: wordofgod@wordofgod.in

நமது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு
ஓர்
தெய்வீக அமைப்பு

(இறைவன் கொடுத்த இந்த உடலை எப்படிப் பேணிக் காப்பது
என்று கூறும் ஒரு அருமையான நூல்)

கிறிஸ் அகஸ்டின்

பதிப்பாசிரியர்

எஸ்.தாயப்பன்

நன்கொடை ரூ.30/-

நமது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ஓர் தெய்வீக அழைப்பு

இந்த புத்தகம் முதல் முறையாக அச்சடிக்கப்படுகிறது.

என்னை ஊக்குவித்த இறைவனுக்கு எனது உள்ளம் நிறைந்த நன்றி.

இந்த நூலைத் தயாரிப்பதற்கு எனக்கு உதவி புரிந்தவர்கள் குறிப்பாக எனது அருமை சகோதரியின் இரண்டு பேரப் பிள்ளைகளான மனோ ரெபேக்காவும், ரிச்சர்ட் நெல்சனுமாகும்.

எனது உடன் பிறப்பின் மகள் பியூலாவும், கூட வேலை செய்யும் ஜெயஸ்ரீயும் இதைத் தமிழில் டைப் செய்ய உதவினார்கள்.

மேலே சொல்லப்பட்ட நால்வருக்கும் என் நன்றி.

திருமறை விக்டர் மனோவா அவர்களுக்கும், எவாஞ்சலிஸ்ட் தாயப்பன் அவர்களுக்கும் இப்புத்தகத்தின் அணிந்துரைகள் கொடுத்து என்னைப் பாராட்டி கவுரவித்ததற்காக என் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

எனக்கு ஊக்கம் கொடுத்து இப்புத்தகத்தை அச்சடிக்க பெரும் உதவி செய்த சகோ.தாயப்பன் அவர்களுக்கு என் விசேஷித்த நன்றி உரியது.

எல்லா மகிமையும், மகத்துவமும் என் அருமை இரட்சகரும், ஆண்டவருமாகிய இயேசு கிறிஸ்துவுக்கே உரியது.

- கிறில் அகஸ்டின்

புத்தகங்கள் கிடைக்குமிடம்:

1. **எஸ். தாயப்பன்**

   12, G.D. நாயுடு தெரு, பாலாஜி அவென்யூ - I
   சிட்லபாக்கம் மெயின்ரோடு, சேலையூர் போஸ்ட்,
   சென்னை - 600 073. தொலைபேசி: 044 - 22234526,
   கைபேசி: 8680859894 (கார்த்திக்)
   Email: sakthiprabha@yahoo.com

2. **எமிலி இன்பராஜ்**

   கைபேசி எண்: 9994589587

அர்ப்பணம்

இப்புத்தகம்,

என் அன்பு சகோதரி

திருமதி ஜெயசீலி கிளாரன்ஸ் சாலோமன்

அன்னாரின் ஞாபகார்த்தமாக வெளியிடப்பட்டது.

பிறந்த தினம்: மார்ச் 1, 1935

இறந்த தினம்: ஜனவரி 24, 2014

இப்புத்தக வெளியீடு: மார்ச் 1, 2014

என்னுரை

நமது ஆண்டவர் அற்புதமானவர்; ஆச்சரியமாக அற்புதமாக கர்த்தர் நம்மை படைத்திருக்கிறார். நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு திருப்பத்திலும், அவரது உயரிய, பலத்த கைகளின் கிரியைகளை காண முடியும். நம்மை அரவணைத்து மூடி மறைத்துக் கொள்ளும் அவரது சக்தி வாய்ந்த, தங்கு தடையின்றி பாய்ந்தோடும் அந்த அன்பின் பெரு வெள்ளத்தையும் காண முடியும். ஒரு சின்னஞ்சிறு உயிரினமோ அல்லது மகா பெரிய திமிங்கிலமோ, அதன் மேல் அவரது விசேஷித்த, மாட்சிமையான, ஒப்புவமையற்ற கையொப்பம் முத்திரையிடப்பட்டிருக்கின்றது.

மனிதனையும், அவன் துணைவியையும் உண்டாக்கின அவரது மதிநுட்பமும், திறமையும் பொருந்திய தெய்வீக அமைப்புக்கு இணையான அமைப்பு இவ்வுலகில் வேறெந்த உயிரினத்துக்கும் இல்லை. மனிதன் தன்னை பிரதிபலிக்கும் வகையில் அவனைத் தம் சாயலிலே சிருஷ்டித்தார். முதல் மனிதன் அப்பழுக்கின்றி, பாவக்கறையின்றி ஒரு உயரிய, உன்னத நிலையில் உருவாக்கப்பட்டு படைக்கப்பட்டான். இந்த உலகத்தின் கனிமங்களைக் கொண்டே மண்ணினால் உருவானான். நமது ஐம்பொறிகளைக் கொண்டு விளங்கிக் கொள்ள முடியாத வகையில் மனிதனை அதி அற்புதமாக அதிசயமாக உண்டாக்கி இருக்கிறார்.

ஆன்மீக வாழ்வுக்கு அவனுக்கு ஆன்மீக, நன்னடத்தை விதிகளை அமைத்ததுமின்றி, அவனது உலக வாழ்க்கை நல்ல முறையில் இயங்க இயற்கை விதிகளையும் ஏற்படுத்தினார். இந்த இயற்கை விதிகளை நாம் மீறி நடக்கும் போதுதான் நமக்கு நோய்களும், வியாதிகளும் பெரும்பாலும் வருகின்றன.

இயற்கை விதிகளை மதித்து நாம் ஆண்டவரின் சித்தத்துக்கு ஏற்ற வண்ணம் நடக்கையில் நமக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளையும், சிறந்த அபரிமிதமான ஆரோக்கிய வாழ்க்கையின் நற்பயன்களையும் நாம் பெற்றுக் கொள்வது உறுதி.

உலக மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியத்துடன்
வாழ வாஞ்சிக்கும்

டொரண்டோ (கனடா)
3.2.2014

கிறிஸ் அகஸ்டின்

மறைதிரு எஸ்.விக்டர் மனோவா

அணிந்துரை

நம் கவனத்தை ஈர்க்கும் வகையில் நமது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு தெய்வீக அமைப்பு என்ற தலைப்பில், எழுதப்பட்ட இப்புத்தகத்திற்கு அணிந்துரை எழுதுவது எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது. இதை எழுதிய திரு. கிறிஸ்தோபர் அகஸ்டின் அவர்கள் எனக்கு கடந்த இருபது ஆண்டுகளாக நன்றாக அறிமுகமானவர்.

திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் பிறந்த இவர் புகழ்ச்சி பெற்ற மதுரை யூனியன் கிறிஸ்தவப் பள்ளியில் ஓர் ஆசிரியராக நல்ல முறையில் முதலில் பணியாற்றினார். அடுத்தபடியாக YMCA காரியதரிசியாக பல ஆண்டுகள் அகில இந்திய YMCA நிறுவனத்திலும் பணிபுரிந்தார். கனடா தேசத்திற்குச் சென்று டொரண்டோ மாநகரில் புதிதாக வரும் இந்தியர்களுக்கு உதவும் ஒரு நிர்வாகத்திலும் திறமையாகப் பணி செய்தார்.

அவர் தந்தை திரு. எபனேசர் ஒரு பொறியாளர். அவர் தாயின் பெயர் ஜீவானந்தி. தந்தை சென்னை மாவட்டத்தில் பல இடங்களில் ஆலயங்களையும், பள்ளிகளையும் கட்டியுள்ளார். வத்தலகுண்டை சேர்ந்த அவரது தாத்தா புகழ் பெற்ற மறைதிரு வி. சந்நியாகு போதகர். இவர் கிறிஸ்தவ ஆலய ஒருமைப்பாட்டில் வெகுவாக ஈடுபட்டிருந்தார். அவர் S.I.U.C. ன் தலைவராகவும் (Moderator) தெரிந்தெடுக்கப்பட்டு சிறப்பாகப் பணிபுரிந்தார். வத்தலக்குண்டு தெய்வாலயத்தில் பல்லாண்டுகள் போதகராக வும், அங்கு சுற்று வட்டார திருவளத்தின் தலைவராகவும் (Circle Chairman) பணிபுரிந்தார். பல கீர்த்தனைகளை அவர் இயற்றினார். அவைகளில் 17, சி.எஸ்.ஐ. கிறிஸ்தவ கீர்த்தனை புத்தகத்தில் இடம் பெற்றுள்ளன. இந்த கீர்த்தனை பாட்டுகள் இன்றைய நாட்களிலும் ஞாயிறு ஆராதனைகளில் சுவிசேஷ சி.எஸ்.ஐ.

ஆலயங்களிலும், தமிழ் லூத்தரன் ஆலயங்களிலும் பாடப்படுகின்றன.

இதைக் கொண்டு திரு. கிறிஸ்டோபர் அகஸ்டின் ஒரு சிறந்த கிறிஸ்தவ பாரம்பரியத்தில் இருந்து வந்தவர் என்பதை காணலாம். அவர் மிகுந்த தெய்வ பக்தி உள்ளவர். அதி அற்புதமாக கடவுளின் அற்புத கரத்தினால் தொடப்பட்டு ஒரு நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வாழ்கின்றார். கடந்த பத்து வருடங்களுக்கு மேல் அவருக்கு இருமல், சளி என்று எதுவும் பாதிக்கப்படாத வண்ணம் நல்லதொரு ஆரோக்கியத்தினால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

அவர் கடவுளின் வழிகளையும், கர்த்தரால் நியமிக்கப்பட்ட இயற்கை விதிகளையும் பின்பற்றுவதினால் ஒரு சிறந்த முழு வாழ்க்கை வாழ முடியும் என்று கண்டறிந்தார். இவருடைய முதல் அதிகாரத்தின் தலைப்பு 'நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட தேவையில்லை' என்பதுதான். ஒரு உறுதியான வாக்கு. இரண்டாம் அத்தியாயத்தின் தலைப்பு 'இது உங்களின் தீர்மானம்' என்பது.

அவர் பல புத்தகங்களின் வழியாகவும், இணையதளம் வழியாகவும் எவ்வண்ணம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது என்ற குறிப்புகளை கற்றறிந்தார். எல்லாவிதமான நமது சுகவீனத்திற்கும் நமது அறியாமையும், புரிந்து கொள்ளாமையுமே காரணம் என்று சுட்டிக் காட்டுகிறார். அவரது நிறைந்த அனுபவத்தை, இந்நூலைப் படிக்கும் அனைவரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறார்.

கர்த்தராகிய இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலம் வரும் தெய்வீக சுகத்தில் தளராத நம்பிக்கையுடன் இயேசுவை தன் சொந்த இரட்சகராகவும், ஆண்டவராகவும் முழு மனதுடன் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார். இந்நூலில் இயேசுவை ஏற்று கொள்ளுவதின் வழியாக ஒருவர் நிறைவான, சிறந்த வாழ்க்கையை பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதை வாசகர்களுக்கு திட்டமாக தெரிவிக்கின்றார்.

'நீ சுகமானாய். அதிக கேடானதொன்றும் உனக்கு வராதபடிக்கு இனி பாவம் செய்யாதே.' 'நீயோ இனி பாவம் செய்யாதே' (யோவான் 5:14, 8:11) என்ற கருத்துகளை இந்நூலில் காண்பீர்கள். ஆனால்

இன்றைய கிறிஸ்தவ சமுதாயத்தில் இப்பரிபூரண வாழ்வு எங்கே என்று தேடுமளவில்தான் இருக்கிறது.

இந்நூலின் ஆசிரியர் புது நோக்குடன் நோய்ப்பட்டவர்களும், சுகமற்றவர்களும் பயனடையக் கூடிய அநேக நல்ல செய்திகளை அறிவிக்கிறார்.

அனுதின வாழ்க்கையில் உபயோகிக்க கூடிய பல கருத்துகளும், விஷயங்களும் பரிசுத்த வேதாகமத்தின் அடிப்படையில் இந்நூலில் காணப்படுகின்றன. எல்லாம் வல்ல கர்த்தர் மூலமாக நமக்குக் கிடைக்கும் ஓர் அன்பளிப்பு நம் வாழ்வு; இது முற்றிலும் ஒரு சிறந்த அன்பளிப்பு. இந்நூலை வாசிக்கும் போது நீங்கள் மறுவாழ்வு பெற்று, உங்கள் சிந்தனையில் தோல்வியான எண்ணங்களை அகற்றி விடுவீர்கள்.

அனுதினம் ஆரோக்கியத்துடன் வாழும் நல் வாழ்வினை எடுத்துக் காட்டும் இந்த எளிய நூலுக்கு இணையான வேறு ஒரு நூலைக் காண்பதரிது. இந்நூல் உங்களைப் படிப்படியாக ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு அழைத்துச் செல்லும் என்பது உறுதி.

இந்நூல் தங்கள் நோய்களுக்குக் காரணம் தேடுபவர்களுக்கும் 'எனக்கு என் இந்த நோய், வேதனை' என்று கேள்வி கேட்பவர்களுக்கும் மிக அவசியமானது.

இந்நூல் நம்மையும், நம் விசுவாசத்தையும் இன்றைய சூழலுக்கு ஏற்ப நம்மை மாற்றி அமைத்து விடும்.

முழு மகிழ்ச்சியுடன் இந்நூலை நான் பாராட்டி அறிமுகப் படுத்துகிறேன். இதை வாசியுங்கள்; இதன் வழியே நீங்கள் பெறும் ஆசீர்வாதத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

- எஸ். விக்டர் மனோவா

பதிப்புரை

. 2013 பிப்ரவரி 8ம் தேதி அன்று சேலத்தில் சகோ. சுந்தரராஜன் (சசிகலா ஏஜென்ஸீஸ் உரிமையாளர்) ஏற்பாடு செய்திருந்த 97வது முழு இரவு ஜெபக் கூட்டத்திற்கு என்னை செய்தி கொடுப்பதற்காக மூன்றாவது முறையாக அழைத் திருந்தார்.

பொதுவாக நான் இந்த முழு இரவு ஜெபக் கூட்டங்களில் சாட்சி மற்றும் செய்தி அளிக்க யாராவது அழைத்தால், அதை மிகப் பணிவோடு மறுத்து விடுவேன். ஏனென்றால் அப்படி ஒரு சில முழு இரவு ஜெபக் கூட்டங்களுக்கு முன்பு நான் போயிருக்கின்ற சமயத்தில் கொஞ்சம் பேர் சிறிது நேரம் சென்ற பிறகு அப்படியே கண் அசர்வதையும்; தூங்கி விழுவதையும் பார்த்து ஆண்டவருடைய வார்த்தைகள் விருதாவாக போகிறதே என வருந்தி, அத்தகைய அழைப்புக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. வெறும் பாடல், ஆரோதனை, ஜெபம் என்று மட்டுமே இருந்தால் மக்கள் தூங்கிவிடுவதற்கு வாய்ப்பு குறைவு. நீண்ட தொடர்ந்த செய்திக்கு தூக்கம் வருவதை தவிர்ப்பது கொஞ்சம் கடினம். ஆனால் சகோ. சுந்தர்ராஜன் ஏற்பாடு செய்திருந்த இந்த முழு இரவு ஜெபம் சற்று வித்தியாசமாகவே இருந்தது. முதல் தடவை என்னை வற்புறுத்தி அழைத்து நான் அங்கே சென்ற போது, அது சற்று வித்தியாசமான அனுபவமாக இருந்தது. முழு இரவு ஜெபத்திற்கு ஏறத்தாழ 1500, 2000 பேர் வந்திருந்தனர். அதில் அதிகமான பேர் புற ஜாதி இனத்தவர். 30, 40 போதகர்களும் வந்திருந்தனர்.

அனைவரும், அந்த இரவுக் கூட்டத்தில் உற்சாகமாக, ஆர்வ மாக, முழுக் கவனத்தோடு பங்கு பெற்றதையும், பலர் அற்புத சுகம், விடுதலை பெற்று சாட்சியாகக் கூறியதையும் கேட்டேன்.

நான் அந்த ஜெபக் கூட்டத்திற்கு வந்தவுடனேயே ஒருவர் வந்து, 'ஐயா கனடாவிலிருந்து ஒரு முதியவர் தங்களைப்

பார்க்கணும்னு வந்திருக்கிறார். ஒரு இரண்டு நிமிடம் உங்ககிட்டே பேசிட்டு, அவர் எழுதிய புத்தகத்தை உங்களிடம் கொடுக்கணும்னு விரும்புகிறார். அவரிடம் பேச முடியுமா?' என்று பணிவோடு கேட்டார். மறுத்து சொல்ல முடியாமல் போய்ப் பார்த்தேன்.

வயதான காலத்திலேயும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும், பளீர் என்ற சிரிப்போடும் கைகூப்பி, இறுக்கமாக கையைப் பிடித்துக் குலுக்கினார். தன்னைக் கிறிஸ்டோபர் அகஸ்டின் என்று அறிமுகப்படுத்திய அவர், 'ஐயா, நான் உங்களோட எல்லா புத்தகங்களையும் படிச்சிருக்கேன். மிகவும் ஆசீர்வாதமாக, பயனுள்ளதாக இருக்கு. நான் YMCA வில் பல வருடங்களாக பல இடங்களில் செக்ரட்டரியாக இருந்திருக்கிறேன். "Divinely Design for our Healthy Living' என்ற புத்தகத்தை எழுதி இருக்கிறேன். அதைப் படிச்சுப் பார்த்துட்டு நீங்க ஒரு அணிந்துரை கொடுக்கணும்' என்றார். நானோ நேரமில்லாமல் ஓடிக் கொண்டு இருக்கிறவன். இருந்தும் அந்தப் பெரியவரின் வேண்டுதலை என்னால் மறுக்க முடியவில்லை. 'கொடுத்துட்டு போங்க, உங்க செல் நம்பரையும் எழுதிக் கொடுங்க. நேரம் கிடைக்கிற சமயத்தில் படிச்சிட்டு உங்களுக்குப் போன் பண்றேன்'னு சொல்லி வாங்கிட்டு அவருக்கு விடை கொடுத்தேன்.

மறுநாள் வேறு ஒரு இடத்தில் நடந்த பகல் கூட்டத்திற்கு காரில் போகும் போது அவர் கொடுத்த அந்த டைப் செய்யப்பட்ட பேப்பர்களை எடுத்து சில பக்கங்களைப் படித்தேன். என்னால் கீழே வைக்க முடியவில்லை. மிக அருமையாக, பயனுள்ளதாக, வித்தியாசமாக, மிக தேவையாக இருந்தது. ஆர்வத்தோடு முழுவதுமாக படித்து முடித்தேன்.

இறைவன் மனிதனை உருவாக்கினார். அவன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான தட்ப, வெப்பம், இயற்கை சூழ்நிலைகள், இரவு, பகல், உயிர் வாழ்வதற்கு தேவையான உணவு, காய்கறிகள், பழம், மூலிகை, சகலத்தையும் சிருஷ்டித்து கொடுத்தார். ஆனால் மனிதனோ இறைவன் காட்டிய, நாம் வாழ வேண்டிய முறையில் வாழாமல், அவர் நமக்காக உருவாக்கிக் கொடுத்த இயற்கை செல்வங்களை, உணவை தவறான

முறையில் பயன்படுத்தி, கடவுள் மனிதனுக்கு அதி அற்புதமாக கொடுத்துள்ள இந்த சரீரத்தை, தெய்வம் வாசம் செய்யும் வாசஸ்தலமான ஆலயத்தைப் பேணிக் காக்காமல், பலவீனங்களிலும், பல நோய் நொடிகளிலேயும் வீழ்ந்து அவதிப்படுகின்றான்.

'நீங்கள் ஜீவனுள்ள தேவனுடைய ஆலயமாக இருக்கிறீர்கள்' என்று பரிசுத்த வேதாகமம் கூறுகிறது. *'தேவன் வாசம் செய்யும் வாசஸ்தலத்தை தீட்டுப்படுத்தாதீர்கள்'* எனவும் கூறுகிறது. *'ஒருவன் என் ஆலயத்தை கெடுத்தால் நான் அவனைக் கெடுப்பேன், தேவனுடைய ஆலயம் பரிசுத்தமாக இருக்கிறது. நீங்களே அந்த ஆலயம்'* என்று வேதம் கூறுகிறது (1 கொரி 6:16).

இறைவன் தந்த இந்த மனித சரீரமாகிய தேவாலயத்தை, சிறந்த முறையில், எளிய முறையில் செலவு அதிகமின்றி எப்படி பேணிக் காத்து, ஆரோக்கியமாக, நோய் நொடி இன்றி வாழ்வது என்ற பல தகவல்களை, ஆலோசனைகளை, உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை, எளிய உடற் பயிற்சிகளை இந்த நூலில் மிக அழகாக, தெளிவாக ஆசிரியர் எழுதியுள்ளார். இது பலருக்கு பிரயோஜனமாக இருக்கும் என்று நான் கூறியதைக் கேட்டு உடனடியாக இதைத் தமிழிலும் எழுதிக் கொடுத்துள்ளார்.

இந்த நூலை ஜாதி, மத பேதமின்றி அனைவரும் வாங்கிப் படித்து, வாழ்வில் கடைப்பிடித்து, ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ எல்லாம் வல்ல இறைவன் இயேசு கிருபை தருவாராக. சரீரத்தை மாத்திரம் அல்ல. அழிவில்லாத நம் ஆவி, ஆத்துமாவையும் காத்துக் கொண்டு, நித்திய ஜீவனை பெற்றுக் கொண்டு மோட்ச பிரஜைகளாக மாற சர்வ வல்ல சர்வேஷ்வரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு அவர் கொடுத்துள்ள பரிசுத்த வேதமாகிய பைபிளின் பிரகாரம் நடந்தால் இம்மையிலும், மறுமையிலும் தெய்வீக சமாதானத்துடனே வாழ முடியும் என்பது திண்ணம்.

இப்படிக்கு
ஆனந்த புது வாழ்வை கிறிஸ்துவுக்குள்
58 வயதுக்கு பிறகு கண்டு கொண்ட உங்கள் அன்பு

18.02.2014 **சகோதரன் எஸ். தாயப்பன்**

முன்னுரை

நம்மைச் சுற்றியுள்ள தேவையும் நமது அறியாமையும்

நம்மைச் சுற்றி என்ன பார்க்கிறோம்? நம் சொந்த குடும்ப மக்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் நமக்குத் தெரிந்த அறிமுகமான பலர் ஆரோக்கியமற்ற, வியாதியுள்ள வாழ்க்கை வாழ்வதை காண்கிறோம். முதலில் தலைவலி, வயிற்றுவலி, காய்ச்சல் போன்ற சிறு உடல் கோளாறுகளில் ஆரம்பித்து, படிப்படியாக மாரடைப்பு, நீரிழிவு, முடக்குவாதம், புற்றுநோய், போன்ற பெரிய நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். ஒரு பெரிய நோய் நம்மைத் தாக்கும் போது 'நான் என்ன பாவம் செய்தேன்? எனக்கு ஏன் இந்த நோய் வேதனை.. தெய்வமே?' என்று அங்கலாய்க் கின்றோம். 'நான் உம்மை பல ஆண்டுகளாக விசுவாசத்துடன் சேவித்தேனே, எனக்கா இந்த கதி?' என்று கலங்கி நிற்கின்றனர்.

'இதுதானய்யா வாழ்க்கை. நாம் இதை சகிக்கத்தான் வேண்டும்!', 'கடவுள் நம்மை இந்த வியாதியின் மூலம் சோதிக்கிறார். அவரே இதை அனுப்பினார், மருந்து சாப்பிடுங்க, டாக்டரைப் பாருங்க, வியாதியிலிருந்து விடுதலை, சுகம் வேண்டும் என்று ஊக்கமாக ஜெபியுங்க' போன்ற பல ஆறுதலையும், தேறுதலையும் தரும் சொற்களை, குடும்ப மக்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் பலர் சொல்வதை அந்தச் சமயத்தில் கேட்கலாம். ஆனால் உண்மையான காரணம் என்ன?'

நமது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு கடவுள் ஏற்படுத்திய நியதிகளையும், கட்டுப்பாடுகளையும் நாம் சரியாக அறியாமலும், புரியாமலும், அறிந்து கொள்ளாமலும் இருப்பதே உண்மைக் காரணம். கடவுளுடைய வழிகளைச் சரியாகக் கண்டு கொள்ளாமல் இருப்பதே இதன் அடிப்படைக் காரணம்.

'என்னுடைய ஜனங்கள் அறியாமையினாலே அழிந்து போகின்றனர்' (ஓசியா 4:6) என்பது கடவுளின் வாக்கு. அவரின் சத்தியத்தைக் குறித்த நமது தெரியாத்தனம், தெரிந்து கொள்வதைப் பற்றி எந்த ஒரு பிரயாசை இன்மையும் அல்லது ஏனோதானோ என்கிற முயற்சிகள்தான் நம்முடைய சுகவீனம், உடல் உபாதைகளுக்கு மூல காரணமாக, காரண வேராக இருக்கிறது. நாம் தெரிந்து கொள்ளுதல் அனாவசியம். அதை செயல்படுத்துவதும் வேண்டாம், மேலும் இப்படிப்பட்ட அறிவு உலகப் பிரகாரமானதே ஒழிய ஆத்மீக வாழ்வுக்கு ஏற்றது இல்லை. அவசியமில்லை என்ற பல கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன.

கர்த்தராகிய தேவனின் சவால்

ஏசாயா 1:18ல் **'வாருங்கள், நாம் ஒருமித்து வழக்காடுவோம்'** (காரியங்களைப் புரிந்து கொள்வோம்) என்று கர்த்தர் சவால் விடுகின்றார். ஆத்மீக சம்பந்தப்பட்ட காரியங்களை மாத்திரமல்ல, நம் உலக வாழ்க்கை குறித்த எல்லா காரியங்களையும் பற்றிதான் அது. ஆத்துமா (ஆன்மா) உள்ளம், உடல் எல்லாவற்றுக்கும் அவரே உரிமையாளர், முழு சொந்தக்காரர். எல்லா பகுதிகளையும், உடல், உள்ளம், ஆத்துமாவின் எல்லா பகுதிகளையும் உரிமையாளரிடம் ஒருமைப்படுத்த, ஒன்றாக்க நாம் கடமைப் பட்டிருக்கிறோம். உடல் மற்ற பகுதிகளைப் போலவே மிகவும் மேன்மை உள்ளது. அது வெறும் உலகத்திற்கு உரியது என்று அலட்சியம் செய்யக் கூடாது.

நம் உடலில் ஆரோக்கியத்திற்கும், சுக நலனுக்கும், ஆண்டவர் நியமித்த விதிகளை நாம் கைகொள்ளாததினால் நம் உடம்பை வியாதி பாதிக்கக் கூடிய நிலைக்கு வந்து விடுகிறோம். உண்ணக் கூடாத உணவுகளையும், தின்பண்டங்களையும் நாம் உண்டு அதன் மூலம் நாம் வேதனைப்படுவது தேவனுடைய சித்தமே இல்லை. இஷ்டப்பிரகாரம் சாப்பிடுதல், எதை சாப்பிட வேண்டுமோ அதை உண்ணாமல் இருத்தல் ஆகிய காரியங்கள் உடல் ஆரோக்கிய விதிகளை மீறுவது ஆகும். நாம் நோய்வாய்ப்படும் போது நம்மைச் சுற்றி உள்ள மக்களையும், கடவுளையும் குற்றப்படுத்த ஆரம்பிக்கிறோம். உண்மையான குற்றவாளி யார் தெரியுமா? நீங்களும், நானும்தான்.

எனது அறியாமையும், அனுபவமும்

என்னுடைய 60க்கும் மேற்பட்ட வயதில் நானும் அப்படிப்பட்ட அறியாமையினால் ஒரு குழம்பிய நிலைக்கு வந்தேன். 'வயசானால் வியாதி வராமல் இருக்குமா?' என்பதே பலருடைய சொற்கள். என்னால் நடக்கவோ, உட்காரவோ, குனியவோ மற்றும் எந்த ஒரு காரியத்தையுமே செய்ய முடியவில்லை. கஷ்டத்துடன் தான் செய்ய முடிந்தது. குழியில் தூக்கிப் போட்ட மாதிரி உடம்பு ஆனது. ஒரு பயங்கர இருமல். ஒவ்வொரு பனிக் காலத்திலும் என்னை உபவத்திரப்படுத்தியது. இருமிக் கொண்டே இருப்பேன். குடும்ப வைத்தியர், பிறகு ஒரு ஆஸ்பத்திரிக்கு சென்று பரிசோதனை செய்து கொண்டதில் எனக்கு இரண்டு இருதய இரத்த குழாய்களில் அடைப்பு இருப்பதை ஆஞ்சியோகிராம் மூலம் கண்டனர். அதில் ஒன்றை ஆஞ்சியோபிலாஸ்ட் செய்து சரி செய்தனர். அவ்வளவுதான் பிடித்தது ஒரு சனியன் போன்ற வேதனைக் காலம். என் உள் இந்திரியங்கள் ஒன்றும் ஒத்துழைக்காமல் என்னை ஆட்டி அலைக்கழித்தது. மருந்துகளை விழுங்கினதால் என்று நினைக்கிறேன். வயிறு ஒரு குட்டையாகி வாந்தி வருவது போலவே இருக்கும். சாப்பாடு சரியாக இறங்காமல் என் உடல் சக்தியை உறிஞ்சி எடுத்ததுபோல இருந்தது.

ஞானமாக வெளிவருதல்

இரண்டு மாதங்கள் இப்படி வேதனைப்பட்டேன். அப்பாடா இந்த வேதனை போதும் என்று அப்போதே முடிவு எடுத்தேன். அது விவேகமான முடிவாய் இருந்தது. இனி எப்பொழுதும் இப்படிப்பட்ட குழியில், குட்டையில் விழுவது இல்லை என்று தீர்மானித்தேன். அதை செயல்படுத்த கடவுளுடைய வார்த்தைகளை கவனமாகப் படித்தேன். நம்முடைய ஆண்டவர் எப்பொழுதும் உயிருடன் இருப்பவர். நேற்றும் இன்றும் என்றும் மாறாதவர். நம் உலக வாழ்க்கை சுகத்துடனும், நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் இருப்பதையே விரும்புகிறார் என்பதைக் கண்டு கொண்டேன். அத்துடன் இம்மானிட உடலை தமது சாயலாக எவ்வண்ணமாக அற்புதமாக அவர் படைத்து இருக்கிறார் என்பதை உணர்ந்து ஆச்சரியப்பட்டேன். விசித்திர

விநோதமாகவும் அற்புதங்களின் அற்புதமாகவும் நமது உடலை பல அதிசய உறுப்புகள், அமைப்புகள் வைத்து ஞானிகளும், விஞ்ஞானிகளும் முழுவதும் ஆராய்ந்து அறிய முடியாத வகையில் படைத்து இருக்கிறார் என்பதை படித்து தெரிந்து கொண்டேன். இக்கால விஞ்ஞானம் நம் உடலைப் பற்றி வெளிப்படுத்தின பல விஷயங்களை கண்டு தேவாதி தேவன் நம்மை அற்புத விதமாகவும், ஆச்சரிய அதிசயமாகவும் படைத்ததிற்காக அவருக்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டு இருக்கிறோம். அவரை மதிப்பதற்காகவும், நன்றி உள்ளவர்களாக இருப்பதற்காகவும், மேலும் நமக்கு ஓர் அந்தஸ்தும், தகுதியும் கொடுத்ததற்காகவும் நாம் எவ்வளவோ நன்றிக் கடன்பட்டிருக் கிறோம். எல்லா மேன்மையும், மகிமையும் அவருக்கே உரித்தானது.

நமது உடம்பு எந்த விதமாக செயல்படுகிறது. உடம்பை ஆரோக்கியமாகவும், திடனாகவும், நோய் நொடி இல்லாமலும் வைத்திருக்கும் முறைகளை பல இடங்களில் கற்று, படித்து தேவையான விஷயங்களை சேகரித்தேன். எந்த வழிமுறைகள் வேலை செய்யுமோ அவைகளை படிப்படியாக செயல்படுத்த ஆரம்பித்தேன். கடவுளுடைய வார்த்தை இவைகளுக்கு இணைந்து இருப்பதைக் கண்டேன். நான் சரியான வழியில் செல்லுகிறேன் என்பதைக் கண்டேன். ஒரு வருடத்தில் ஒரு பெரிய மாறுதலை என் உடம்பில் கண்டதினால், இது நன்றாக வேலை செய்ததை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டேன். எனக்கு இருமலோ, உடல் பாதிப்போ அதன் பிறகு இருக்கவேயில்லை.

எனது அனுபவ சாட்சி

தற்போது என்னுடைய எண்பதுக்கு மேல்பட்ட வயதில், ஒரு சாட்சியாக கடந்த பத்து வருடங்களுக்கு மேல் ஒரு நல்ல சுகமான, விறுவிறுப்பான, ஆரோக்கியமான வாழ்வை நான் வாழ்கிறேன். தலைவலியோ, இருமல், சளி போன்ற எந்தத் துன்பங்களும் இல்லாமலும், பெரிய எந்தவித வியாதியும் என்னைத் தொல்லைப்படுத்தாமலும் இருக்கிறது. இதை நான் நன்றியுடன் எழுதுகிறேன். ஏனென்றால் நம்முடன் கடவுள் இருக்கும்போது எல்லாம் சாத்தியமாகும். அவர் இன்றி எதுவும் சாத்தியம் இல்லை.

இஸ்ரவேல் மக்களை கடவுள் நோக்கி, **'நானே உனக்கு சுகம் கொடுக்கும் தெய்வம் (பரிகாரி)'** என்று சொன்னார். இன்றும் அவருடைய வழிகளில் நடக்கும் மக்களாகிய நம்மை நோக்கி அதே வார்த்தைகளைச் சொல்லுகிறார்.

இயற்கையின் வழியில் தெய்வீக சுகம்

ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நான் கடைப்பிடித்த சில சாதாரண முறைகளை இதில் எழுதி உள்ளேன். அது நான் மாத்திரம் அல்ல, நீங்கள் எல்லோரும் பயன்படுத்துவதாக இருக்கும். நான் பெற்றுக் கொண்டதை நீங்களும் பெற முடியும். இந்த ஆரோக்கிய பாதையில் நடந்து, முடிவில் நல்ல சுக வாழ்வைப் பெற்றுக் கொள்வது நம்மெல்லோருக்கும் சாத்தியம். இந்தப் பாதையின் முடிவில் நம்மை நேசிக்கும் அன்பு இரட்சகர் தம் கரங்களை நீட்டி பெலத்துடனும், நல்ல சுகத்துடனும் வந்தடையும் உங்களையும், என்னையும் அணைத்துக் கொள்வார்.

நான் ஒரு பெந்தேகோஸ்து சபையைச் சார்ந்தவன். ஆண்டவரின் அற்புத சுகம் அளிக்கும் சக்தியை நான் முழு மனதுடன் நம்புகிறேன். அவர் இதை ஒரு இமைப் பொழுதில் செய்ய வல்லவர் என்பதையும் நம்புகிறேன். ஆனாலும் அப்படிப்பட்ட ஓர் அற்புத சுகத்திற்கு பிறகு இவர் நியமித்த இயற்கை விதிகளை கடைப்பிடிப்பதே சரியான முறை. அற்புத சுகம் ஆரோக்கிய விதிகளை தடுத்து நிறுத்துவதற்காக அல்ல. அவைகளின் முக்கியத்துவத்தை நிலைநிறுத்துவதற்காகவே.

முப்பத்தெட்டு வருஷங்களாக வியாதிப்பட்டு குளத்திற்கு அருகில் கிடத்தப்பட்டுக் கிடந்த மனிதனை நோக்கி இயேசு கேட்ட கேள்வி, **'நீ சொஸ்தமடைய விரும்புகிறாயா? நீ சுகமாக்கப்படுவது உனக்கு விருப்பமா?'** என்று இயேசு அவனை நோக்கிக் கேட்பதை பார்க்கிறோம். ஜனஸ்தாய் என்பது ஒரு கிரேக்க வார்த்தை. அதற்கு சுகமடைதல் என்று அர்த்தம். ஆனால் அந்த வார்த்தையின் உள் அர்த்தம் வேறு. வெறும் நோயிலிருந்து மாத்திரம் சுகப்படுவது மட்டுமல்ல. 'ஆதியாகமம்' என்ற பதத்திற்கு எல்லாவற்றிற்கும் ஆரம்பம் என்று அர்த்தம்.

திருமறையின் முதல் புத்தகம் ஆதியாகமம். எல்லாவற்றின் ஆரம்பத்தையும் அப்புத்தகம் விவரிக்கின்றது.

இயேசு அம்மனிதனை நோக்கி இப்படிப்பட்ட ஒரு புது வாழ்க்கை, மீட்கப்பட்ட வாழ்க்கை, மறுபடியும் புதிதாக்கப்பட்ட, மாற்றி அமைக்கப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கை வேண்டுமா என்று கேட்கிறார். இதை ஒரு முற்றிலும் புதிய கோணத்தில் இருந்து பார்க்கிறோம். அவர் நம்முடைய வாழ்க்கையில் இடைப்படும் பொழுது அப்படிப்பட்ட ஒரு புது வாழ்க்கை கிடைக்கிறது. இது நமது வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய திருப்பம். **'ஜனஸ்த்தாய்'**. இதிலே நமது உடல், உள்ளம், ஆவி, ஆத்துமா எல்லாமும் குணம் ஆக்கப்பட்டு புதிதாகிறது.

நாம் இப்படிப்பட்ட ஒரு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், நல் வாழ்க்கையையும் கண்டிப்பாய் பெற்று ஜீவிப்போம்.

- கிறிஸ் அகஸ்டின்

அத்தியாயம் 1

நீங்கள் நோய்வாய்ப்படத் தேவையில்லை

ஆரோக்கியத்தின் அவசியம்

நம்முடைய உலக வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியம் ஒரு முக்கிய அம்சம். இந்த வாழ்க்கையை அனுபவிக்க நமக்கு ஆரோக்கியம் தேவை என்பது நாம் எல்லாரும் அறிந்த விஷயம். ஆனால் ஒரு சிலரே நல்ல நீடிய ஆயுளை உடைய ஆரோக்கிய வாழ்வை அனுபவிப்பதை பார்க்கிறோம். பலர் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்வுடன் பல நோய்களில் சிக்கிக் கொண்டு இந்த எதிரிக்கு முன் தோல்வி அடைவதைப் பார்க்கிறோம்.

ஒரு ஆரோக்கிய உடம்புக்கு ஆரோக்கியமான ஆத்துமா தேவை. உடல், உள்ளம், ஆத்துமா எல்லாம் நல்ல முறையில் இயங்க வேண்டும். ஒரு எளிதான முறையில், எவ்வண்ணமாக ஆரோக்கியம் உள்ள உடல், உள்ளம், ஆத்துமாவைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை இப்புத்தகத்தில் எழுதி உள்ளேன். இதை ஒரு முக்கிய விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு, இதை எப்படிச் செயல்படுத்துவது என்பதைப் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் இப்பொழுது ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக இருந்தால், நோய் உங்களை அணுகாமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால், இப்பொழுது உடல் குறைவுடன் நோய் வாய்ப்பட்டு இருந்தாலும் இதிலிருந்து மீளுவதற்கு வழி உண்டு. ஓர் உபயோகமற்ற ஆரோக்கியம் இல்லாத வாழ்வு நம்முடைய விலைமதிக்க முடியாத இந்த உலக வாழ்வைப் பாதிக்கும். நமக்கு எல்லாருக்கும் தெரிந்தது 'வருமுன் காப்பது நலம்' என்பது. தீர்மானம் இல்லாத வாழ்க்கை உயிருள்ள செத்த பிணம். நல்ல ஆரோக்கியம் பெற தீர்மானம் செய்யுங்கள். இது எல்லோராலும் அடைய முடியும். ஆனால் நம்மை எதிர் நோக்கும் பிரச்சனைகள் என்ன?

இந்தப் புத்தகம் முதலில் கிறிஸ்தவ விசுவாசிகளுக்கு எழுதப்படுகின்றது. ஆனால் இதில் சொல்லப்பட்ட முறைகளையும், கிறிஸ்து ஒருவரே உண்மையான தெய்வம் என்ற ஒன்றைத் தவிர, மற்ற அனைத்தையும் எல்லோராலும் இதைப் பின்பற்ற முடியும். யார் படிக்கின்றார்களோ? அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் இதில் சொல்லப்பட்ட காரியங்களை தங்களுடைய ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு உபயோகப்படுத்த முடியும்.

எனது தகுதி

நான் இதை எழுதுவதற்கு எனக்கு என்ன தகுதி இருக்கிறது? நான் ஒரு வைத்தியரோ, உடல் நல நிபுணரோ அல்ல. பின்பு இதை எழுதுவதற்கு என்ன தகுதி இருக்கிறது? நான் இதை அனுபவப்பூர்வமாக அறிந்து என்ன சரியான வழிகளைக் கடைப்பிடித்தால் நாம் சரியான ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முடியும் என்பதை அறிந்து தெரிந்து கொண்டேன். இதிலே உள்ள-குறைபாடுகளையும், இதைத் தவிர்க்கும் முறைகளையும் கற்றுத் தெரிந்து கொண்டேன். என்னுடைய நல்ல அனுபவம் இவைகளை சொல்லுவதற்கும், எழுதுவதற்கும் தகுதியை தருகிறது. எண்பது வயதுக்கு மேல் ஆனாலும் நான் ஒரு நோய் நொடியற்ற வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றேன். நீங்களும் அப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையை அடைய முடியும் என்றால் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சிதானே? வாழ்க்கையின் நல்ல காரியங்களை ஒருவருக்கு ஒருவர் பகிர்ந்து கொள்ளுவது நல்லதல்லவா? அதனால் இந்த நோக்கத்துடன் நல்ல ஆரோக்கிய வாழ்வை பெற்று அதை காத்துக் கொள்ளும் முறைகளை நான் இப்புத்தகத்தில் எழுதியுள்ளேன். நல்ல ஆரோக்கியம் சாத்தியமில்லாத ஒரு காரியம் அல்ல. இதை நாம் பெற்றுக் கொள்ள நமக்கு வேண்டியது எல்லாம் ஒரு தெளிவான தீர்மானம் மட்டுமே. இப்படிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தை அற்புதமாக மிகவும், தாராள குணமுடைய கடவுள் நமக்குத் தருகிறார்.

ஆண்டவரின் அற்புதப் படைப்பு

நமது ஆண்டவர் அதிசயமானவர். அண்ட சராசரங்களையும், இப்பூலோகத்தையும் அதி அற்புதமாக அவர் படைத்திருக்கிறார். இப்பிரபஞ்சம் அளவிடமுடியாத வகையில் மகா பெரியது. நமது

பூமி நாம் அறிந்த பிரபஞ்சத்தில் ஒரு தூசி மட்டுமே. ஆனால் எப்படிப்பட்ட ஒரு அழகிய தூசி இது! ஒரு மனிதனின் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆராய்ந்தாலும் இதைப் பற்றி முற்றிலும் அறிவதும், தெரிவதும் முடியாது. பல ஆச்சரியமான புதுமைகள் இவ்வுலகில் பொதிந்து கிடக்கின்றன. உயிர் இதில் ஒன்று. விஞ்ஞானிகள் உயிரைப் பற்றி பல தத்துவங்களை அவ்வப்போது வெளியிடுகின்றனர். ஆனால் இதைப் பற்றி கடவுளின் வார்த்தை நிச்சயமாக இருக்கிறது; உயிரை உண்டாக்கியவர் கடவுள்தான். அவர் மூலமாகவே உயிர் உண்டாகிறது. மற்ற எந்த முறைகளிலும், வழிகளிலும் இல்லவே இல்லை.

இயற்கை வழி வந்த மனிதன்

மனிதன் இந்த உலகத்தின் பஞ்ச பூதங்களைக் கொண்டு (elements of the earth) உண்டாக்கப் பட்டிருக்கிறான். இவன் மண்ணிலிருந்து எடுக்கப்பட்டான்; மண்ணுக்கே திரும்புகிறான். தண்ணீரின் மேல் நம் உலகம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது என்று திருமறை சொல்கிறது. இதை விஞ்ஞானமும் எல்லா சமுத்திரங்களும் பூமிக்கு அடியில் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று கூறுவது உறுதிப்படுத்துகிறது. கடவுளோ, அவர் உண்டாக்கின இவ்வுலகத்தின் பல காரியங்களை, விஷயங்களை வெளியிடும் விஞ்ஞானமோ, எதிர் முறைகளில் போவதில்லை. கர்த்தரால் உண்டாக்கப்பட்ட இவ்வுலகம் எவ்வண்ணம் ஆக்கப்பட்டது, எப்படி வியக்கத்தக்க விதத்தில் அது செயல்படுகின்றது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் அறிய முடியாமல் இருப்பதே காரணம்.

இவ்வுலகம் சுமாராக மூன்றில் இரண்டு பங்கு தண்ணீராலும், மூன்றில் ஒரு பங்கு நிலத்தாலும் உண்டு பண்ணப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். மானிட உடலும் இவ்வண்ணமாகவே உண்டு பண்ணப்பட்டிருக்கிறது. 60லிருந்து 70 சதவிகிதம் வரை நம் சரீரம் தண்ணீரால் நிறைந்துள்ளது. நம் உடம்பின் தண்ணீர் அளவு இதற்கு குறைந்து போகும்போது, பல வியாதிகள் நம்மை தாக்க நல்ல வாய்ப்பு உண்டு. இதனாலேயே பலர் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர். நமது உடலுக்கு தண்ணீர் மிகவும்

தேவை. இதை தகுந்த அளவில் நம் உடலில் வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியம்.

கடவுள் முதல் மனிதன் ஆதாமில் தன் ஜீவ சுவாசத்தை ஊதினார். அப்பொழுது அவன் உயிருள்ள மனிதன் ஆனான். நம் சுவாசம் முழுவதுமாக நிற்கும்போது நாம் மரணமடைகிறோம். இந்த ஜீவ சுவாசத்தின் மூலமாக கடவுளுடைய சக்தி நமக்குள் இருப்பதை அறிகிறோம். அது இயங்குவதையும் அறிகிறோம். ஒரு மனிதன் பல வாரங்கள் உணவின்றி இருக்க முடியும். பல நாட்கள் தண்ணீரின்றியும்கூட இருக்க முடியும். ஆனால் காற்று இல்லாமல் 5 நிமிடங்களுக்கு அவனால் இருக்கவே முடியாது. நீரில் முழுகும் ஒரு மனிதனைத் தக்க சமயத்தில் காப்பாற்ற வில்லை என்றால், மூச்சு விட முடியாமல் அவன் மரிப்பான். நல்ல காற்று நற்சுகத்திற்கு மிகவும் தேவை.

கடவுள் சூரியனை வெளிச்சம் கொடுக்கவும், உயிரினங்களை பாதுகாக்கவும் படைத்தார். சூரியன் இன்றி எந்தத் தாவரமும், உயிரினமும் இவ்வுலகில் வாழவோ, இயங்கவோ முடியாது. நற்சுகத்திற்கு நமக்கு சூரிய வெளிச்சம் மிகவும் முக்கியம். நம் உடம்பில் சூரிய வெளிச்சம் படும்போது நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கின்றது.

உடம்புக்கு பூமியின் தரையின் மேல் ஏற்படும் தொடர்பு அத்தியாவசியம். நல்ல ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இத்தகைய தொடர்பு. உதாரணமாக தரையின் மேல் வெறுங்காலுடன் நடத்தல் மிகவும் நல்லது. திறந்த வெளிகளில் மண், மணல் மேலும் சிறுவர் சிறுமிகளை விளையாட விட வேண்டும். பெரியவர்களும் இவ்விளையாட்டில் கலந்து கொள்ளலாம்.

நிலம், காற்று, தண்ணீர், சூரிய வெளிச்சம், ஆகாயம் ஆகிய பஞ்சபூதங்கள் மனித நல்வாழ்வுக்கு தேவைப்படுகின்றன. நாம் இவைகளைக் கொண்டு உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்பதே இதற்கு தெளிவான காரணம்.

உன்னதப் படைப்பாகிய மனிதன் பாவத்தில் விழுவதும், இயேசுவின் வருகையும்

மகா பெரிய இப்பிரபஞ்சத்தையும், குறிப்பாக நமது

அதிசயத்தக்க உலகத்தையும், இதில் காணப்படும் பலதரப்பட்ட மச்சங்கள், பறவைகள், மிருகங்கள் பலவற்றையும் படைத்து, இறுதியில் தமது சாயலாக மனிதனையும் கடவுள் உண்டாக்கினார். மனிதனை இவ்வுலக கனிமங்களைக் கொண்டே உருவாக்கினார். அவருடைய சுவாசத்தினால் மூச்சு விடவும், பேசவும், நடக்கவும், சிந்திக்கவும், உயிர் வாழவும், கடவுள் ஏற்படுத்தின வகையில் அவன் இயங்கவும் செய்தார். அவருடைய படைப்பின் சிகரமாக அவனை தமது சாயலாகவே படைத்தார். அவருடைய சாயலை மனிதன் பிரதிபலித்தான். இந்த அழகிய தெய்வீக சாயல் ஏதேன் தோட்டத்தில் குறைபட்டது. விழுந்து போன தேவதூதன் இதை செய்து முடித்தான். இதன் விளைவாக பாவம் உலகில் நுழைந்து மனித வர்க்கத்தை ஆட் கொண்டது.

ஏதேன் தோட்டத்தில் முதலில் கடவுள் அருவருக்கும் தலையை தூக்கின பாவம், மனிதர்களின் தினசரி வாழ்க்கையிலும், பிரச்சனைகளிலும் தன் கைகளைப் போட்டது. தலைமுறை, தலைமுறையாக இவ்வண்ணம் ஆண்கள், பெண்கள், இளைஞர் யாவரும் பாவத்தில் சிக்குண்டவர்களாக காணப்படுகின்றனர்.

கர்த்தருடைய வேதம் இந்நிலையை படக்காட்சி போல நமக்குக் காட்டுகின்றது. அதே சமயம் கடவுளின் ஒரே பேறான குமாரன் இயேசு இப்பாவங்களை முற்றிலும் மனித வாழ்க்கையில் இருந்து நீக்குவதற்கு ஒரு போதிய வழியை உண்டாக்கி நமக்கு அளிக்கிறார். இயேசுவினால் சிந்தப்பட்ட இரத்தம் நமது பழைய, தற்போதுள்ள, இனி செய்யப் போகின்ற எல்லா பாவங்களையும் நீக்குகின்றது. மேலும் நமக்கு ஒரு புத்தம் புதிய வாழ்வையும் நல்குகின்றது. இது அவராலேயே ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கை.

இயேசுவின் வழியில் பயன்கள்

இயேசுவினால் கொடுக்கப்பட்ட வாக்குறுதிகள் அநேகம், அநேகம். நாம் இவைகளை நம்பி விசுவாசிக்கும்போது நமக்கு மிகவும் அபரிமிதமான, நிறைவான, ஒரு பரிபூரணமான

வாழ்க்கை நமக்கு கிடைப்பது நிச்சயம். அவரை நம்பி, அவரது வார்த்தைகளுக்கு முழுவதும் கீழ்ப்படிவதின் மூலம், இந்த மேன்மையான பரிபூரண வாழ்வு கிடைக்கின்றது. இவ்வாழ்வு நன்மைகளால் நிறைந்தது. இதை நாம் பெற்று வாழ்க்கையில் பேரின்பத்தை அனுபவிக்க முடியும். ஒரு சிறந்த விறுவிறுப்பும், ஆரோக்கியமும் உடைய வாழ்க்கை இதில் ஓர் அம்சம்.

இயேசு அளிக்கும் பரிபூரண வாழ்க்கையைப் பெற்றுக் கொள்ளாமலேயே, ஒவ்வொரு மனிதரும் நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்ற ஆசீர்வாதத்தை அடைந்து கொள்ள முடியும். ஆனாலும் எல்லோருக்கும் உரித்தான உடல் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை மட்டுமல்லாமல், இயேசுவை விசுவாசிக்கும் மக்களுக்கு சிறந்த ஒரு சிலாக்கியம் உண்டு. அவர்களின் வாழ்க்கை பாதையின் முடிவே இந்த சிறந்த அம்சம். ஒவ்வொரு உண்மை கிறிஸ்தவருக்கும் கிடைக்கக் கூடிய நித்திய வாழ்வே இது. அவர்களை உண்டாக்கினவரும், மோட்சத்தின் உரிமையாளரும் ஆன தேவாதி தேவனுடனே என்றென்றைக்கும் நித்திய ஜீவனுக்குள் பிரவேசித்து அவரோடு இருப்பார்கள்.

எப்படிப்பட்ட கொள்கைகளையும், கோட்பாடுகளையும் உடைய மற்ற எல்லாருக்கும் இப்புத்தகத்தில் சொல்லப் பட்டவைகளை கைக்கொள்ளுதல் மூலம் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் அடைய முடியும். சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம் எல்லாராலும் பெற முடியும் என்பதை தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எனது உருக்கமான வேண்டுகோள் என்னவென்றால் இப்புத்தகத்தை படிப்பதன் மூலம் நீங்கள் இயேசுவினால் வெளிப்படுத்தப்பட்ட நித்திய உண்மையை அறிய வேண்டும் என்பதே. **'நானே சத்தியமும், வழியும், ஜீவனுமாயிருக்கிறேன்'** என்று இயேசு அறிவிக்கிறார். அவருடைய வழி உண்மை வழி, சத்திய வழி. இது அடையும் எல்லை நித்ய வாழ்வு. நம்மை உண்டாக்கின, அன்பு நிறைந்த தேவாதி தேவனுடன் வாழும் நித்திய வாழ்க்கை. இது நிறைவு பெற்ற ஒரு ஆனந்தப் பெருவாழ்வு.

ஒவ்வொருவருடைய ஆத்துமாவும் (ஆன்மா) உயரியது. விலையேறப் பெற்றது. அது கடவுளுக்கு சொந்தமானது. அவர் அதை உண்டாக்கினார். அவரே அதனுடைய உரிமையாளர், சாத்தான் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த அந்த விழுந்து போன தேவதூதன் கடவுளுடைய உரிமைப் பொருளை அபகரித்தான். தேவனுக்கே உரித்தான இடங்களில் அவன் தன்னை புகுத்தினான். மக்களின் உள்ளங்களை குலைத்து, கலைத்து, பிரித்து மேலும் பல விதங்களில் அவர்களை கலக்கி தனக்கு அவர்கள் பணிய வேண்டும் என்று கட்டளை இடுகின்றான்.

ஆனால் நல் மேய்ப்பனான இயேசுவோ, என்னுடைய ஆடுகள் என் சத்தத்தை அறியும். அதற்கு அவைகள் செவி கொடுக்கும் என்று கூறுகிறார். யாவரையும் அவர் அழைக்கிறார். அதே சமயத்தில் ஏமாற்றுகளும், போலிக் குரல்களும் மிக அதிக தொனியில் நம்மைச் சுற்றி உள்ளன.

அவரின் சத்தம் அலாதியானது. அதை சரியாகக் கேட்பவர்கள் அதை அறிந்து, தெரிந்து அவரே உண்மையான அதிகாரி, உரிமையாளர் எனக் கண்டு கொள்வார்கள். எல்லா மனிதர்களும் இயேசுவை தங்களது சொந்த ஆண்டவரும், இரட்சகருமாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே எங்கள் அனைவரின் பிரார்த்தனை ஆகும்.

இது மதமாற்றமல்ல. மனமாற்றம் மட்டுமே. பரிசுத்த வேதாகமம் கிறிஸ்தவர்களின் வேத நூல் மாத்திரமல்ல. அது உலகத்திருமறை. மனிதர்கள் வாழ வேண்டிய வழியை போதிக்கும் ஒரு நீதி நூல். ஜாதி மத பேதமின்றி அனைவரும் படித்து, அறிந்து தெளிந்து வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சத்தியத்தைப் போதிக்கின்ற ஒரு நூல். இப்பூமியில் நாம் உயிரோடு வாழும்போதும் சந்தோஷம், சமாதானத்தோடு, ஆரோக்கியத்தோடு வாழ வழிகாட்டும். இந்த பூலோக வாழ்விற்குப் பிறகு உள்ள மறுமை வாழ்விலும் அந்தப் பரம் பொருளோடு பரலோகத்தில் வாழும் பாக்கியத்தையும் அருளும் அரிய நூல் பரிசுத்த வேதாகமம்.

அத்தியாயம் - 2

இது உங்களின் தீர்மானம்

நோய் ஏன்?

நாம் ஏன் நோய் வாய்ப்படுகிறோம்? கடவுளால் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்படுத்தின விதிகளை நாம் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பதுதான். இது எல்லாருக்கும், உலகில் வாழும் எல்லா மக்களுக்கும் பொருந்தும். நீங்கள் எங்கு பிறந்திருந் தாலும், எந்த தோல் நிறத்தை உடையவராக இருந்தாலும் சரி, எந்த மதத்தின் கோட்பாடுகளை ஏற்றுக் கொண்டவர்களாக இருந்தாலும் சரி, ஆணானாலும், பெண்ணானாலும் சரி, எந்த கால நேரத்தில் உங்கள் பிறப்பு இருந்த போதிலும் இந்த வாக்குக்கு நீங்கள் விதிவிலக்கு இல்லை.

மனித குலம் இவ்வுலகில் படைக்கப்பட்டது முதற்கொண்டு ஆரோக்கிய விதிகளும் ஏற்படுத்தப்பட்டன. சிலவை இவ்விதிகள் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அசாதாரணப் பிறப்பு, தவிர்க்க முடியாத பிறவி நோய்கள். இந்த விதிகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. மற்றப்படி இவைகள் யாவருக்கும் பொருந்தும். இது ஆரோக்கிய விதிகளை உறுதிப்படுத்துகிறதே ஒழிய மீறுவதில்லை.

நவீன விஞ்ஞானம் தெரிவிக்கும் நமது உடம்பின் அதிசயங்கள்

அதி அற்புதமாக விசித்திரமான முறையில் கடவுள் மனிதனை உண்டு பண்ணி இருக்கிறார். சங்கீதக்காரன் **'நான் பிரமிக்க தக்க அதிசயமாய் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறேன்'** என்று கூறுகிறான் (சங்கீதம் 139:14)

மானிட உடலைப் பற்றி, உலுக்கும் காரியங்களையும், செய்திகளையும் விஞ்ஞானம் வெளியிட்டுக் கொண்டு இருக்கின்றது. புரிந்து கொள்ள இயலாத புதிரைப் போலவும், மிக

நுண்ணிய முறையில் அமைந்த ஒரு வரைபடம் போலவும் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நமது உடலும், உடலுக்குள் இயங்கும் நூற்றுக்கணக்கான, ஆயிரக்கணக்கான, சொல்லப் போனால், கணக்கிலடங்காத வேலைகளையும் நிகழ்ச்சிகளையும் அமைப்புகளையும் எவராலும், முழுவதுமாக கணிக்கவே முடியாது. இவைகளில் பல மனித உயிர் இருக்கும் வரை முடிவில்லாமல், மற்றவைகளின் தொடர்புடன் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

தன்னுடைய சாயலில் மனிதனை உருவாக்கிப் படைத்த தேவன் உண்மையிலே மிகச் சிறந்த ஒரு வடிவமைப்பாளர். ஒவ்வொரு சதையிலும், நரம்பிலும் உறுப்பிலும் அவர் பதித்த கைவண்ணத்தைக் காணலாம். ஒரு வித சிறு சந்தேகமுமின்றி மலைக்கத்தக்க அவருடைய கைவண்ணம் அவைகளில் காணப்படுகிறது.

நமது முழு உடலும் எண்ணிலடங்காத உயிருள்ள அணுக்களால் **(cells)** உண்டாக்கப்பட்டுள்ளது. விஞ்ஞானிகள் இந்த அணுக்கள் 100 டிரில்லியன் என்று உத்தேசமாக கணக்கிடுகிறார்கள். இது ஒரு மகா பெரிய இலக்கம். ஒரு மனித உடலில் இருக்கும் ஒவ்வொரு அணுவும் அம் மனிதனின் எல்லா அம்சங்களையும் கொண்டதாயிருக்கிறது. ஆனால் ஒவ்வொரு அணுவும் தனக்கு அளிக்கப்பட்ட பணியை மாத்திரமே செய்யும். என்னே ஓர் அதிசயம் பாருங்கள்!

நமது உடலின் உள்ளே ஒரு முழு ஒருமைப்பாடும், ஒழுங்கும் நிலவுகிறது. அதனால் தான் நம் உடல் ஒருமித்து ஒன்றாக இயங்குகிறது. மனித உடலை பற்றி புத்தகங்களிலிருந்தும், பத்திரிகைகளிலும், இன்னும் இன்ட்டர்னெட் மூலமாகவும், பல விஷயங்களையும் காரியங்களையும் கற்றுக் கொள்ள முடியும். அற்புத விதமாகவும், அதிசயத்தக்க விதத்திலும் அமைக்கப்பட்ட மனித உடல் அமைப்புகளையும் நமக்கு நேரமிருந்தால் தெரிந்து கொள்வது முக்கியம்.

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக நம் உடம்பின் இரகசியங் களை நாம் அறிந்து விளங்கிக் கொள்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கு அதிகமாக நம் அற்புதமான உடலை உண்டாக்கின அற்புதமான

கர்த்தர் எப்படிப்பட்டவர் என்பதையும் உணர முடியும். நமது மானிட உடலும் மிகவும் தனிப்பட்ட முறையில், எந்த ஒரு விதண்டாவாத எதிர்ப்பும் இல்லாத வண்ணம், உருவாக்கப் பட்டிருக்கின்றது என்பதை தெள்ளத் தெளிவாக காணலாம். உங்களுக்கு சந்தேகமானால் நான் இப்புத்தகத்தின் மற்றொரு பகுதியில் கொடுத்திருக்கும். பட்டியலில் உள்ள விஷயங்களை படியுங்கள். அப்பொழுது நீங்களே உணர்ந்து கொள்ளுவீர்கள்.

அதிசய உடம்புக்கு நம் பதிலும், கடமையும்

இப்படிப்பட்ட அருமையான கவனத்துடன், தீர்மானமான வடிவமைப்பு, செயல் திட்டம் நமது உடலுக்கு ஆதாரமாக உள்ளது. அதனால் நாமும் நம் உடலைப் பற்றிய காரியங்களில் மிக அதிக கவனமாக இருப்பது அத்தியாவசியமல்லவா?

நமது உடம்பு கவனத்துடன் உருவாக்கப்பட்ட ஓர் அதிசயமாக இயங்கும் இயந்திரம். நாம் கவனத்துடன் செயல்பட்டால் இது தன் முழு சக்தியுடன் மிக அதிக ஆண்டுகள் இயங்கும் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

பாரம்பரிய பழக்க வழக்கங்கள்

பலர் தங்கள் உடம்புகளை தூக்கி எறியப்படும் பொருட்களையும், கழிவுப் பொருட்களையும் சேகரிக்கும் குப்பைத் தொட்டியாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள் என்பது ஓர் வருந்துவதற்குரிய காரியம். எதைப் பார்த்தாலும் அதை வாய்க்குள் எறிந்து அதனால் நம் உடலுக்கு என்ன நிகழ்கிறது என்பதைப் பற்றிய கவலையே இல்லாமல் இருக்கிறார்கள்.

அநேகர் அதனால் பலவித வியாதிகளால் வருந்தி ஆரோக்கியமாக இல்லாமல் வாழ்கின்றனர். நாம் எதை உள்ளே செலுத்துகிறோமோ, அதனுடைய பயன்தான் வெளிவருகிறது. உபயோகமற்ற உணவை உட்கொண்டால், உபயோகமற்ற விளைவுதான் கிடைக்கும், அவை உடல் உபாதைகள், கோளாறுகள், நோயினால் சாவு என்று தான் பரிதாபத்துடன் முடியும்.

இதனால்தான் அநேக கிறிஸ்துவர்களும், கிறிஸ்தவர்கள் அல்லாதவர்களும், பலவிதமான வியாதிகளால் தாக்கப்பட்டு

வியாதியுற்றவர்களாயும், ஆரோக்கியமற்றவர்களாயும் வாழ்கின்றனர். ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய அறிவு, தற்காப்பு தடுப்பு முறைகளைப் பற்றிய போதுமான உணர்வு பொதுவாக இல்லாமல் இருப்பதை அறியலாம். அநேக புத்தகங்கள், ஆராய்ச்சிகள் செய்து எழுதப்படும் கட்டுரைகள், படக்காட்சிகள் பல ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி பறைசாற்றினாலும், ஒரு சிறு முன்னேற்றமே இதில் காண்கிறோம். பாரம்பரியமாக கடைப்பிடிக்கும் உணவு பழக்க வழக்கங்கள், மேலும் இதைப் பற்றிய கரிசனை இல்லாமை, தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற மனப்பான்மை அற்ற நிலை, இவைகள் எல்லாமும் கலந்து நம் முன்னேற்றப் பாதையை தடை செய்கிறது.

நமது தினசரி வாழ்க்கையில் பழக்க வழக்கங்கள் ஒரு முக்கியத்துவத்தைப் பெறுகின்றது. காலையில் எழுந்திருப்பது முதற்கொண்டு, பல் விளக்குதல், உணவு உண்ணுதல், வேலை செய்தல், பேசுதல், கதை பேசுதல், தூங்குதல், நினைவுகள் இவைகள் எல்லாம் நமது குழந்தைப் பருவம் அல்லது வாழ்க்கையின் பல கட்டங்களில் பல பழக்க வழக்கங்களாக உருவெடுக்கின்றன.

நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் நம்மை நன் நடத்தை உள்ளவர்களாக மாற்றுகின்றது. துர் பழக்கங்கள் நம் வாழ்க்கையின் எல்லா முன்னேற்றத்திற்கும் முட்டுக்கட்டையாக இருக்கிறது. பல பழக்கங்களை நம் நலனுக்காக மாற்றி அமைக்க முடியும். மாற்ற முடியாத பழக்கம் என்று ஒன்றுமே இல்லை.

உயரிய நல் எண்ணங்களும், விண்ணப்பமும்

நாம் முதலில் மாற்ற வேண்டிய பழக்கம் நமது சிந்தனை, சரியான சிந்தை நம்மை சரியான வழியில் நடத்தும். நமது அதிசயமான மூளை பல நூற்றுக்கணக்கான, ஆயிரக்கணக்கான சிந்தனைகளை துரிதமாக மின்னொளி வேகத்தில் கையாளுகிறது. மூளை ஓர் அதிசய அற்புத இயந்திரம். உயரிய சிறந்த, வாழ்க்கையை சீர்படுத்தும் நல்ல எண்ணங்கள் நற்பயன்களை தரும். தீமையான, பயத்தையும், சந்தேகத்தையும் வளர்க்கும் துர் எண்ணங்கள் நம் வாழ்க்கையை சிதைக்கும். நல்ல எண்ணங்கள் தீமையில் முடிவடையாது.

ஒருவருடைய சிந்தனைகளை கட்டுப்படுத்துவது என்பது ஒரு நீண்டகால பணி. திட்டத்துடனும், தீர்மானத்துடனும் இதை அணுக வேண்டும். நாம் எல்லாரும் இதன் நல் விளைவுகளை அறிவதனாலே ஒரு மனப்பட்டு இதில் ஈடுபட வேண்டும்.

சீரான முறையில் சிந்திக்கும் வல்லுநர். அவைகளை அறிந்து கொள்ளும் வகையில் எழுதும் நிபுணர் சிறந்த உயரிய சிந்தனை **(positive thinking)** என்ற பொருள் பற்றி சிந்தித்து பேசி எழுதியுள்ளார்கள். இப்பொருள் பற்றி மிகவும் விரிவான புத்தகங்களும், கட்டுரைகளும் உள்ளன. நாமும் இவர்களுடன் இணைந்து நமது வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் காரியங்களில் செயல்படுவோமாக. நமது வாழ்க்கை சீர்ப்படுவதை குலைக்கும் சுற்றி உள்ளவைகளின் முயற்சிகளை அப்பொழுது தவிர்க்க முடியும்.

அதிகாலையில் செய்யும் ஒரு நல்ல தொழுகை **(Prayer)** முழு நாளுக்கும் தேவையான மேம்பட்டஒரு நல்ல மனநிலையை கொடுக்கிறது. இதை நாம் தினசரி பழக்கமாக கைக்கொள்ளலாம். இப்படிப்பட்ட நல்விண்ணப்பம் சிறந்த உயரிய சிந்தனைக்கு அடிகோலு கின்றது.

கீழ்க்கண்ட காரியங்களுக்காக ஒரு நல் விண்ணப்பத்தை ஏறெடுக்கலாம்.

தினசரி பிரச்சனைகளால் உள்ளத்துக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளை மேற்கொள்ளக் கூடிய சக்திக்காக, அவமதிப்பை ஏற்படுத்தும் வேளைகளை நாம் சந்திக்கும்போது நமக்கு இருக்க வேண்டிய மன நிலைக்காக, எந்த ஒரு தீய காரியத்தையும் நன்கு புரிந்து அதை நன்மையாக மாற்றக் கூடிய திறனுக்காக, நாள் முழுவதும் நல்ல ஞானத்துடன் எல்லாவற்றையும் பார்க்கக் கூடிய நல் வரத்துக்காக, நாம் ஜெபம் செய்யலாம்.

கடவுளின் வாக்குகள்

நம்மை இழிவு செய்யும், குறை சொல்லும் எந்த ஓர் சத்தத்திற்கு நீங்கள் அடிபணிய வேண்டாம். கர்த்தருடைய சாயலில் படைக்கப்பட்ட நாம் அவருடைய பார்வையில் மிக மேன்மை உள்ளவர்கள்.

நம்மை படைத்தவரே நம்மை மேன்மையுடன் நோக்கும்போது, நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் எப்படி நம்மை இழிவுபடுத்த முடியும்? அந்த விதமாக மற்றவர்கள் நம்மை பலர் முன்னால் இழிவுபடுத்தும் சமயங்களில் நீங்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். கோபாதாபத்திற்கும், அவர்களை சுட்டெரிக்கும் எண்ணத்திற்கும் இடங் கொடாமல் உங்களை நிதானித்துக் கொள்ளுங்கள். இது மகா கடினமான காரியம் தான். ஆனாலும் மேற்கொண்டு, நிலைமை தீவிரமாகும் முன் அப்படிப்பட்ட நிலைமைகளை திறமையுடன் கையாள கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அந்நிலையை அடிபடிய வையுங்கள்.

ஒன்று மாத்திரம் நிச்சயம். நம்மைப் படைத்த அற்புத அன்புள்ளம் படைத்த கடவுள் எந்த ஒரு அடக்க முடியாத, அசிங்கமான, கொதித்து எழக் கூடிய சந்தர்ப்பத்திலும் எல்லாவற்றையும் அடக்கி ஆளும் மகா சக்தி படைத்த தேவன் அந்த சக்தியை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தந்திருக்கிறார். இதை நம் இதயத்தில் ஆழமாக பதிக்கும் போது, எந்த ஒரு சந்தர்ப்பமும் நம்மை கவிழ்க்க முடியாது.

கடவுளுடைய வார்த்தையை கவனமாக படித்து, நமது சிந்தனையை திடப்படுத்தும் வாக்கியங்களை மனப்பாடம் செய்வது நமக்கு வரும் சோதனைக் காலங்களில் உறுதுணையாக உதவி செய்யும். எந்த ஒரு கடின சந்தர்ப்பத்திலும் ஒரு நல்ல மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தும்.

சிறந்த சிந்தனை, சாதனையை தினசரி வாழ்க்கையில் செய்யும், மற்றவர்களுடன் நாம் பழகும்போது நம் வாழ்க்கை நல்ல திசையில் செல்வதை உணர முடியும். நம்மை உண்டாக்கின கர்த்தரின் பார்வையைக் கொண்டு பார்க்கவும். அவரது உணர்வு, உணர்ச்சிகளை நாமும் உணரவும், அவர் எந்த விதமாக திட்டவட்டமான முடிவுகளை சமயங்களுக்கு ஏற்றவிதமாக எடுப்பாரோ அவ்வண்ணமாகவும் நாமும் செயல்பட முடியும்.

ஏன் நாம் நோய்வாய்ப்படுகிறோம்? உயரிய எண்ணங்களை விட்டு தாழ்வு எண்ணங்களுக்கு நாம் இடம் கொடுப்பதாலேயே, நோய் நொடிகளுக்கு உறைவிடம் தளர்ந்த தாழ்வு எண்ணங்களே

சரிவர அறிந்து கொண்டால்தான் இதையும், இதனால் வரக் கூடிய பயன்களையும் நாம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். கடவுளின் வழி சுலபமானது. ஆனால் இதைக் கடினப்படுத்தி நாம் அதில் பிரவேசிக்க முடியாமல், தடை செய்வது நமது உலக வாழ்க்கைக்கு ஒத்த நடைமுறைகளும் பழக்க வழக்கங்களுமே.

கடவுள் நம்மை மண்ணிலிருந்து உண்டாக்கினார். நாம் மண்ணைச் சார்ந்தவர்களாக இருக்கிறோம். உலகமும், அதில் காணப்படும் யாவையும் இயற்கை முறையில், அதன் வழியாகவே இயங்குகிறது. அவர் படைத்த எல்லாவற்றிலும், இயற்கையாக ஒரு ஒழுங்கு இருப்பதை பார்க்கிறோம். பகல் இரவு, ஒன்றை ஒன்று பின்பற்றி வரும். உஷ்ணம், பனி போன்ற காலங்கள், சூரிய சந்திர மண்டலங்கள் இயங்கும் விதம், பிறப்பு, இறப்பு இவையெல்லாமே ஒரு ஒழுங்கை பின்பற்றி நிகழ்கின்றன. சில மாறுபாடுகள் இருக்கலாம். ஆனால் இயற்கை விதிமுறைகள் சரியான ரீதியில் தான் இயங்குகின்றன.

மனித குலம் கடவுள் படைத்த யாவற்றிலும் ஒன்றே ஒழிய அதற்கு அப்பாற்பட்டதில்லை. கடவுள் இயற்கையில் விதிகளை ஏற்படுத்தும்போது மனித குலத்தை தவிர்க்கவில்லை. நாம் இதை மீறும்போது, கிறிஸ்தவர்கள் ஆனாலும் அல்லாதவர்கள் ஆனாலும், மீறுதல் தண்டனைகளை அனுபவித்தே ஆக வேண்டும்.

நாம் இயற்கைக்குள் இயங்கும் பொழுது இயற்கை விதிகளை மதித்தே ஆக வேண்டும். கையினின்று விழும் ஒரு ஆப்பிள் மேலே பறந்து செல்லாது. நாம் இயேசுவை எல்லாவற்றிலும் பின்பற்ற முனைந்தாலும், இயேசுவைப் போல ஜலத்தின் மேல் நடக்க முடியாது. பேதுரு முயற்சி செய்து தோல்வி அடைந்தார். இயற்கை விதிகளுக்கு நாம் யாவரும் உட்பட்டவர்கள்.

நமது உடல் ஆரோக்கியம் இயற்கை விதிகளுக்கு உட்பட்டது. அவருடைய கிரியைகளில் ஒன்றான இயற்கையும், இயற்கை விதிகளுக்கு கட்டுப்பட்டே இயங்குகிறது. தண்ணீர், மழை, மரம், செடி, கொடி, தாவரங்கள், தானியங்களை தரும் செடிகள், ஆறுகள், சமுத்திரங்கள், காற்று, ஆகாயமும் அதில் காணப்படும். எல்லா அமைப்புகளும், தரை, மண், மணல், தாதுப் பொருள்கள்,

உலகில் காணப்படும் மற்ற எல்லா ஜீவ ஜந்துக்களும் இயற்கைக்கு உட்பட்டு, இயற்கை விதிகளின் முக்கியத்துவத்தை கண்கூடாகக் காண்பிக்கிறது.

இயற்கை விதிகளுக்கு அப்பாற்பட்ட விதிகள் (Supernatural Laws) கடவுள் ஒருவராலேயே இயக்கப்படுகின்றது. அவரை தவிர அதை முற்றும் அறிந்தவர் எவருமில்லை. மனித தன்மைக்கு இது மேம்பட்டது. கடவுள் சில இயற்கை விதிகளை மாற்றி, இயற்கை இல்லாத காரியங்களை நடப்பிக்கும் பொழுது அவரது கரத்தின் கிரியையை நாம் காண முடியும். மோசேயைப் போன்ற பல மனிதர்களை அவர் உபயோகப்படுத்தி இவைகளை செயல்படுத்துகிறார்.

ஆன்ம நியதிகள்

அற்புத சுகம் (miracle healing) கர்த்தரின் கிரியை. எப்பொழுது அற்புத சுகம் கொடுப்பார், எப்பொழுது மறுத்து விடுவார் என்பதை நாம் கண்டு கொள்வது கடினம். அவருடன் நெருங்கி இருக்கும் ஒரு சிலருக்கு இதை வெளிப்படுத்துகிறார். இப்புத்தகத்தில் அற்புத சுகத்தைப் பற்றி நான் விளக்கம் தரப் போவதில்லை. மனதுருக்கமும், உருக்கமும், கிருபையும் நிறைந்த நம் ஆண்டவர் இயேசு கிறிஸ்துவின் நாமத்தைக் கொண்டு அற்புத சுகத்தை பெற்றவர்கள் ஏராளம் என்பதை மாத்திரம் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

இறைவனின் இயற்கை வழி

கிறிஸ்தவர்களில் அனேகர் உடல் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் கடவுளின் வழிகளை சரியாக அறிந்து கொள்ளாத நிலையிலேயே உள்ளனர். தங்கள் உடலைப் பற்றி கவலைப்படாமல் ஒரு ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கையை வாழுகிறார்கள். சுகவீனமாக, கவனமற்ற முறையில் வாழ்வதினால் வரும் நோய்களை குணப்படுத்த கடவுளிடம் ஓடி வருகின்றனர். முதலில் தங்கள் மருத்துவரிடம் செல்வார்கள். அவர் அந்நோய்க்கு மாத்திரைகள் எழுதுவார். மாத்திரைகள் மூலம் வரும் மற்ற உபாதைகளுக்கு அவர்கள் மறுபடியும் வைத்தியரிடம் போவார்கள். வேறு சில மாத்திரைகளை முழுங்க வேண்டி வரும். மறுபடி, மறுபடி, பல

மாத்திரைகளில் மூலம் வரும் நோய்களை தடுக்க முடியாமல் திணறிப் போய்விடுவார்கள். இந்த அவல நிலை உங்களுக்கு தேவையா?

கடவுள் கொடுத்த, அவரால் அமைக்கப்பட்ட இயற்கை முறைகளை விட்டு விட்டு, இப்படி நோய் நொடிகளுக்கு ஆளாவது என்ன ஒரு பரிதாபம். சீக்கிரத்தில் நோய் (தலைவலி, காய்ச்சல் பிறகு மாரடைப்பு, புற்றுநோய் போன்ற பெரியவை) நீங்க மாத்திரை முழுங்கும் முறை அருவருக்கத்தக்கது. இதைவிட்டு நீங்கள் தூர விலக வேண்டும். சிறு வியாதிகள், பெரிய உபாதைகளாக மாறுமுன் நீங்கள் விழித்து கொண்டு ஜாக்கிரதையாய் இருங்கள். வேண்டாத வியாதிகளை, மாரடைப்பு, நீரிழிவு, முடக்குவாதம், புற்றுநோய் போன்றவை உங்கள் வாழ்க்கையில் இருந்து நீக்குங்கள்.

உங்கள் இஷ்டம்போல் வாழ்ந்தால் நீங்கள் எப்போதாவது நோய்க்குள் சிக்குவது உறுதி. இயற்கை விதிகள் கடவுளால் அளிக்கப்பட்டதென்பதை உணர்ந்து அவைகளை கடைப் பிடிக்கும் போது, நோய்கள் உங்களை அணுகாது. அது கர்த்தரால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட ஆரோக்கிய வாழ்வாயிருக்கும். ஜெபம் நல்ல சுகத்தை அளிக்கும். ஜெபத்துடன் கூடிய அவரால் கொடுக்கப்பட்ட இயற்கை வழி நமக்கு இரண்டத்தனமான பலன் கொடுக்கும். இது இயேசுவின் அபரிமித வாழ்கைக்கு ஒத்ததாக இருக்கும்.

கடவுள் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை விரும்புகிறார். இயற்கை விதிகளை மீறி நடந்து வாழ்க்கையில் நீங்கள் நோய்வாய்ப் பட்டால் அது நீங்களாகவே தெரிந்து கொண்டது ஆகும்.

இஸ்ரவேல் ஜனங்களுக்கு **'நான் உங்களுக்கு முன்பாக ஜீவனையும், சாவையும் வைத்தேன்'** என்று கடவுள் கூறியதை மோசே தெரிவித்தார். அதேவிதமாக கடவுள் நம் ஒவ்வொரு வரையும் நோக்கி, உனக்கு முன்பாக கட்டுப்பாடு (ஆரோக்கியம்), மீறுதல் (நோய்) இவைகளை வைக்கின்றேன் என்கின்றார்.

நீங்கள் எதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள்? அந்தத் தீர்மானம் உங்களுடையதே.

அத்தியாயம் - 3

நோய்கள் ஏன் வருகின்றன?

நாம் ஏன் நோய்வாய்ப்படுகிறோம் என்பதற்கு இந்த 4 காரணங்கள் பொதுவாகக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

அறியாமை, விருப்பம் இல்லாமை

முதன்மையான மிக முக்கிய காரணம் நமது அறியாமை, தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற மனப்பாங்கு இல்லாமை. தேவன் தான் அமைத்த இயற்கை விதிகளை அவர் எப்பொழுதோ தான் மீறி அசாதாரண முறைகளில் இயங்குகிறார். அவரே தாம் விதிகளை மீறாதிருக்கும் சமயம், நாம் ஏன் மீற வேண்டும்? 75 சதவீதம் நம் அறியாத்தனமான நடக்கையின் மூலம் இயற்கை விதிகளை மீறுவதினால்தான் நோய்ப்படுகின்றோம் என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள்.

மரபு வழி நோய்கள்

இரண்டாவது காரணம் நமது பெற்றோர்கள் மூலமாகவும், மூதாதையர் மூலமாகவும் நமக்கு ஏற்படும் மரபு நோய்கள். நீரிழிவு, இருதய நோய்கள், உடற் பருமன் போன்ற வியாதிகள் இவ்விதமாக வரலாம். பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைக்கு நோயுள்ள, குறையுள்ள அணுக்கள் வந்து பற்றிக் கொள்கின்றன. இப்படி வரும் நோய்கள் 5 சதவீதம் என்று விஞ்ஞானம் கணக்கிட்டிருக்கிறது. அந்தச் சமயத்தில் இந்நோய்களை நல்ல உணவு, உடற்பயிற்சி முறைகளைக் கொண்டு முறியடிக்க முடியும் என்றும் விஞ்ஞானம், நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

சுற்றுப்புற சுகாதாரமின்மை

சுற்றுப்புறத்தை சார்ந்த காரணங்கள், இந்த வகையில் 10 சதவீதம் என்று நாம் உத்தேசமாக கணக்கிடலாம். மாசுள்ள காற்று,

தண்ணீர், நிலம், இன்னும் பொதுவான சுற்றுப்புறம் பலவித வியாதிகளை உண்டாக்கும். சுத்தமான சூழ்நிலை உண்டாக வேண்டும் என்ற சமுதாய போராட்டங்களை நாம் காண்கிறோம். சுத்தமான தண்ணீர், காற்று இவை இரண்டையும் குறித்த பொதுவான அறிவு பல பேர்களிடம் இல்லை. நோய்களைத் தடுக்க சுகாதாரமான சூழ்நிலையில் வசிப்பது மிகவும் அவசியம்.

பாவத்தின் வழியே

கடைசிக் காரணம், பாவ வாழ்க்கையின் மூலமாக நோய்வாய்ப்படுவது. கடவுளுடைய ஆற்றல் விதிகளை மீறுவது நமக்கு நோய்களை உண்டாக்கும்.

பொதுவாக நமது பாவ அறிக்கையுடன் கூடிய மனந் திருந்துதல், கடவுளின் கருணையையும் மன்னிப்பையும் கடைசியில் நோயினின்று விடுதலையையும் பெற்றுத் தரும். கடவுளின் கட்டளைகளை கைக்கொள்ளாத எல்லா பாவங்களும் தண்டிக்கப்படும். முதல் பாவம் ஏதேன் தோட்டத்தில் உண்டானது. எல்லோருக்கும் தெரிந்த 'இதை சாப்பிட வேண்டாம்' என்று கடவுள் ஒதுக்கினதை ஆதாம் ஏவாள் உண்டதால் வந்த வினை. மனித குலத்தைப் பாவத்தில் விழச் செய்ய வேண்டும் என்று சாத்தான் என்ற விழுந்து போன தேவதூதன் செய்த சதித்திட்டமே இதற்குக் காரணம். இந்த நியதியை மறுபடியும் மறுபடியுமாக நாம் அனைவரும் சந்ததியாக மீறிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

கடவுளுடைய கட்டளைகளை மீறுதல் நம்மை அவர் தண்டனைக்கு உட்படுத்தும். ஆனால் நம்மை நேசிக்கும் அருமை இயேசு இரட்சகர் நமக்கு சிறந்த ஒரு வழியை திறந்திருக்கிறார். அவ்வழி சிலுவையின் வழி, அதில் ஆணி பாய்ந்த கரங்களிலிருந்து வழிந்த சிவந்த பாவமற்ற இரத்தத்தின் மூலமாக நமது எல்லா பாவங்களுக்கும் ஒரு விமோசனம் கொடுத்திருக்கிறார். நமது எல்லா பாவங்களை மட்டுமல்ல, நமது எல்லா நோய்களையும் இயேசு சிலுவை மரத்தில் ஏற்றுக் கொண்டு நமக்குப் பரிபூரண விடுதலையையும், பூரணமான வாழ்க்கையையும் கொடுத்திருக்கிறார்.

உண்மை மனஸ்தாபத்தின் பயன்கள்

நமது பாவங்களை நீக்க நாம் மனம் கசந்து அழுது உண்மையாக பாவ அறிக்கை செய்தால், ஆண்டவர் நம்மை மன்னிப்பார். நோய்களை நம் உடம்பிலிருந்து நீக்க இதைச் செய்ய வேண்டும் என்ற கட்டளையை நாம் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

கடவுளின் ஆத்துமீக விதிகளையும், நியதிகளையும், மீறுபவர்கள் எப்படி பாவத்தில் கறைப்பட்டவர்களோ அப்படியே அவரின் ஆரோக்கியத்திற்கான இயற்கை விதிகளை மீறுபவர்கள் வியாதியால் பீடித்தவர்களாய் இருப்பார்கள். இது ஒரு கடினமான உண்மை. ஆனால் இதுதான் உண்மை.

அவருடைய இயற்கை விதிகளை படிப்படியாக நாம் கடைப்பிடிக்கும் போது நமது சரீர ஆரோக்கியம் திரும்புகிறது. நாம் அவைகளை விடாப்பிடியாக கைக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல சரீர ஆரோக்கியம் வாழ்நாள் முழுதும் வேண்டுமென்றால் இதை அவசியம் செய்ய வேண்டும். அப்படியே அவரது ஆத்மீக கட்டளைகளுக்கு உட்படும் நமக்கு, அவரால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட பரிபூரண சுக வாழ்வும் கிடைக்கிறது. நித்திய வாழ்வுக்குள் பிரவேசிப்பது நமக்கு கிடைக்கும் ஓர் அரிய பெரிய பாக்கியம்.

அத்தியாயம் - 4

சுட்டிக் காட்டுபவைகள்

நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோமோ என்பதை நமக்கு தெரிவிக்கும் சில காரியங்கள் உள்ளன. இவை நமது ஆரோக்கிய நிலையை சுட்டிக் காட்டும் சாதனங்கள். இது ஒன்றில் நீங்கள் குறைவு உள்ளவர்களாக காணப்பட்டாலும், அதிலிருந்து மீளு வதற்கு வழி எப்பொழுதுமே உண்டு. பல ஆரோக்கிய சம்பந்த மான புத்தகங்கள் இயற்கை வழிகளில் நாம் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பது எப்படி என்பதைப் பற்றி எழுதப்பட்டு இருக்கின்றன. நானும் இதைப்பற்றி தெரிந்து கொண்ட காரியங்களை உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். இவைகள் உங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வை திரும்பப் பெற உங்களுக்குப் பெரிதும் உபயோகமாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

வயிற்று பருமன் குறைத்தல் அவசியம்

முதலில் உங்களுடைய வயிற்று பருமன். அது பெரிதாக பானையைப் போல் துருத்திக் கொண்டு இருந்தால் நீங்கள் ஆரோக்கியமற்று இருக்கிறீர்கள். உடல் உயரம், பருமனுக்கு ஏற்ற விதமாக உங்கள் வயிற்றின் சுற்றளவு இருக்க வேண்டும் என்று சில அளவுகோல்கள் இருக்கின்றன. அதனால் நீங்களே இதை கணிக்கலாம். எந்த ஒரு முன் துருத்தலும் இல்லாமல் வயிற்றை நீங்கள் கவனித்து அதை சரி செய்ய வேண்டும். ஒட்டின வயிறே நம் ஆரோக்கியத்திற்கு அடையாளம்.

'எல்லாருக்கும் பெருத்த வயிறு தொந்தி உண்டு. இதைப் பற்றி கவலைப்படாதே' போன்ற சொற்களை நீங்கள் உதறி எறிய வேண்டும். உங்களைச் சுற்றி பலர் ஆரோக்கியமற்று வாழ்ந்தாலும், நீங்களும் அப்படியே வாழ வேண்டுமா? வயிற்றில் விழுந்த ஊளை சதையை குறைப்பது பெரும்பாடாக இருக்கலாம். ஆனால், இதைச் சாதிப்பது முடியும். ஒட்டின வயிற்றுடன் நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

இருமலும் சளியும் - போக்கும் முறைகள்

ஆவென்றால் சளியும், இருமலும் உங்களை தாக்கினால் நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இல்லை. மழைக் காலம், பனிக் காலத்தில் நீங்கள் இருமல் சளிக்கு ஆளாவீர்கள் என்றால், உங்கள் ஆரோக்கியம் பழுதுபட்டதாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

உங்கள் நுரையீரலுக்கு ஒரு ஊக்கம் தர வேண்டும். பொதுவாக நீண்ட சுவாச பயிற்சி தினசரி பலமுறை செய்யும் பொழுது நுரையீரல் பலப்படுகிறது. அதில் மில்லியன் கணக்கில் சிறு சிறு நுண்ணிய காற்றுப் பைகள் உள்ளன. நாம் நீண்ட சுவாசப் பயிற்சி செய்யும்போது நுண்ணிய காற்றுப் பைகளில் நமக்கு மிகத் தேவையான பிராண வாயு நல்ல அளவில் சேருகின்றது. நுரையீரல் அதிகமாக சேர்க்கப்பட்ட பிராண வாயுவை உடம்பின் பல பகுதிகளுக்கு இரத்தத்தில் உள்ள நுண் அணுக்கள் மூலம் அனுப்புகிறது. நுண் அணுக்கள் இதனால் ஆரோக்கியம் பெற்று நமது உடம்பில் நோய் தடுப்பு சக்தியை பலப்படுத்தும். பிராண வாயுவினால் நிரம்பப்பட்ட காற்று நமக்கு நல்வாழ்வு தரும். நல்ல ஆரோக்கியம் அதனால் உண்டாகும்.

சோர்வு - ஏன்?

நமது தடுப்பு சக்தி (immunity) பலப்பட நமக்கு அடிக்கடி இருமல், சளி பிடிப்பது குறையும். நமது உடம்பின் வெள்ளை அணுக்களே நமது தடுப்பு சக்தியை கொடுக்கின்றன. ஒட்டுண்ணிகளும், நோய்களைக் கொடுக்கும் விஷக் கிருமிகளும் நம் உடம்பை பாதிக்காமல் தடுப்பது இந்த வெள்ளை அணுக்களே. வெள்ளை அணுக்களின் தடுப்பு சக்தியை அதிகரிக்க நாம் அதை பெலப்படுத்தும் உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவைகள் தக்க பலத்துடன் உடம்பின் உள்ளே நுழையும் ஒட்டுண்ணிகளையும், விஷக் கிருமிகளையும் அழிக்கும். சரியான உணவில்லை என்றால் அவைகளின் தடுப்பு சக்தியும், போர் பலமும் குறைந்து கிருமிகள் அவைகளை வெல்லும் நிலை வரும். அப்போது நீங்கள் நோய்வாய்ப்படுவீர்கள். நல்ல உணவு, உடற்பயிற்சி, போதுமான தூக்கமும், ஓய்வும் பொதுவாக நமக்கு அதிகரிக்கப்பட்ட தடுப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அது அடிகோலும்.

நல்ல காரணங்கள் இன்றி நாம் அடிக்கடி இளைத்துப் போகிறோமென்றால் நல்ல உடல்நிலை நமக்கில்லை என்று அர்த்தம். சிறு வேலைகள் செய்தால் களைப்பு, குனிந்தால், நிமிர்ந்தால், வேகமாக நடந்தாலும் களைப்பு வருமானால், உங்கள் இருதயம் பலவீனமாக இருக்கிறது என்று பொருள்.

நமது உடலில் அதிகமான சக்தி ஏற்பட, நமது இருதயம் சரியாக வேலை செய்ய வேண்டும். உடம்பின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் சரியான அசைவுகள் தேவை. நாள்தோறும் கால்கள், கைகள், கழுத்து, இடுப்பு, மற்ற உடம்பின் பாகங்கள் ஏதாவதொரு வேலை செய்து கொண்டு இருக்க வேண்டும். ஓய்வு நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் ஓடியாடி செய்யும் வேலைகளில் ஈடுபடும் பொழுது, இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து நம் இதயம் நன்றாக இயங்கும். களைப்பு படிப்படியாக நீங்க வழி நமது சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை தான். உட்கார்ந்த வண்ணமே பல மணி நேரங்களை டெலிவிஷன் பார்ப்பதிலோ அல்லது அப்படிப்பட்ட ஒரு காரியத்தை செய்வதோ சோம்பேறித்தனத்தையே அதிகரிக்கும். அதுவே பல நோய்களுக்கும் காரணமாகும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல சுறுசுறுப்பான வாழ்வை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சுட்டிக்காட்டப்படும் ஆன்மீக குறை

கடைசியாக ஓர் ஆன்மீக சம்பந்தமான காரியமும் உண்டு. நீங்கள் அடிக்கடி கோபப்பட்டு, உற்சாகமின்றி கவலைகளுக்கு உள்ளாகி பொதுவாக சிறு காரியங்களுக்கும் எரிச்சல் படுகிறீர்களா? அப்பொழுது உங்களுக்கு ஆத்துமாவை உயர்த்தும் வழி தேவை. இது நம்மெல்லோருக்கும் தேவை. யாரும் இது எனக்கு தேவையில்லை என்று சொல்லும் நிலைக்கு வரவில்லை.

மேற்குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் சிலர் உயரத்திலும், பலர் அடித் தண்டிலும், பெரும்பாலோர் நடுவில் ஏதாவது ஒரு இடத்திலும் இருப்பதைக் காணலாம். இது ஒரு சாதாரண குத்துமதிப்பு.

இயேசு கிறிஸ்துவை அறிந்த மக்களுக்கு பரிசுத்த ஆவியானவரின் துணை உண்டு. இவர் மூலம் நமது ஆத்துமீக வாழ்க்கையின் பலம் அதிகரிக்கிறது. இதனால் கிறிஸ்துவர்களின் வாழ்க்கை மேன்மையான, உயரிய வாழ்வை கொடுக்கும் கோட்பாடுகளின் மேல் கட்டப்படுகிறது.

அத்தியாயம் - 5

நமது பிரம்மிக்கத்தக்க உடல்

அதி அற்புத அதிசய விதமாக படைக்கப்பட்ட உடல்

"நான் பிரம்மிக்கத்தக்க அதிசயமாய் உண்டாக்கப்பட்டு இருக்கிறேன்" என்று தாவீது சொல்கிறார். (சங்கீதம் 139:14) இது ஒரு அற்புதமும், அதிசயம் நிறைந்ததுமான வாக்கு. நமது உடல் ஆச்சரியமான அற்புதமாக இயங்குவதை நாம் காணும் போது, தாவீதுடனும் இன்னும் அதேவிதமாக சொன்ன கடவுளின் தாசர்களுடனும் நாமும் சேர்ந்து நீர் பிரம்மிக்கத்தக்க கடவுள் என்றுதான் சொல்ல முடியும்.

மிகவும் நுண்ணிய முறையில் அதி அற்புதமாகவும், மகா ஆச்சரியத்தையும் உண்டாக்கும் விதத்திலும் நமது உடம்பு ஓர் அற்புதமான இயந்திரமாக இயங்குகிறது. மனிதனால் அமைக்கப்பட்ட எந்த ஒரு சிறந்த இயந்திரங்களையும் விட பல மடங்கு அற்புதமாக நமது உடல் வேலை செய்கிறது.

பல உடல் உறுப்புகள், அமைப்புகள் நம் உடம்பை ஒரு அழகிய அருமையான வாசஸ்தலத்துக்கும், இந்நாட்களில் கட்டப்பட்ட நவீன தொழிற்சாலைக்கும், சிறந்த முறையில் ஆக்கப்பட்ட பொறி வண்டிக்கும் ஒப்பிடுகின்றனர். ஒப்பிடத்தக்கதாக பல இருந்த போதிலும் நம் உடம்பு இவைகளை காட்டிலும் பல மடங்கு உயர்ந்தது. இது ஒரு சிறந்த நுண் கலைஞனால் செய்யப்பட்ட ஓர் தெய்வீக அமைப்பு. ஒரு மனிதனும், மனுஷியும் இந்த விதமாக உண்டாக்கப்பட்டு, அமைக்கப்பட்டு, வனையப்பட்டு, அவர்களின் உடம்புகளின் மூலமாக அவர்களை போன்று பிரதிபலிக்கும் குழந்தைகளை பெறுவதற்கு ஏற்ற விதமாக கடவுள் மனிதனைப் படைத்திருக்கின்றார். ஒரு குழந்தைப் பிறப்பு அதிசயமானது.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனிப்பட்ட முறையில் முத்திரையிடப் பட்டிருக்கிறது. எந்த ஒருவரும் அதே விதமான முகத்தின் அமைப்பையோ, கைகளின் ரேகைகளையோ, உயிருக்கு ஆதாரமான (DNA) டி.என்.ஏ. வையோ பெற்று இருக்க முடியாது. ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட முறையில் படைக்கப்பட்டிருக் கிறோம். பல பில்லியன் கணக்கான மக்கள் இக்காலத்தில் உயிருடன் இருக்கின்றனர். வாழ்ந்து மரித்தவர்களையும், இனி வாழப் போகிறவர்களையும் கணக்கிட்டால் இத்தொகை இன்னும் பல மடங்கு பெரிதாகும். ஒருவரும் மற்றவர் மாதிரி இல்லை என்பது என்ன ஒரு ஆச்சரியப்படத்தக்க விஷயம் இல்லையா?

நமது அதி அற்புத மூளை

நமது மூளை ஒரு நேர்த்தியான சாலச் சிறந்த ஒரு கணிப்பொறி. அது ஒரு பெரிய பரிமாற்றம் செய்யும் தொலைபேசி நிலையம் போல் பணிபுரிகிறது. இப்படிப்பட்ட சிறந்த நுண்பொறிகளை (super computers) தயாரிக்கும் மூன்று நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்று. மின்னல் வேகத்தில் அலைகள், அதன் உள்ளே அனுப்பப்படும் இலக்கங்களுக்கும், மற்ற காரியங்களுக்கும் தக்க பதில்களைத் தருகின்றன. நாம் நம்பக் கூடாத காரியம் என்ன தெரியுமா? நமது மூளை இந்த சிறந்த கணிப்பொறிகளை பார்க்கிலும் உயர்ந்த பணிகளைச் செய்ய வல்லது. ஒரு நவீன பெரிய நூலகத்தில் நாம் காணும் புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், வாராந்திர, மாதாந்திர வெளியீடுகள் இன்னும் அங்கு இருக்கும் பல கலைக் களஞ்சியங்கள் இவைகள் எல்லாவற்றிலும் காணப்படும் விஷயங்களை நமது ஒரு மனித மூளையில் அடக்கி விடலாம்.

அப்பொழுது ஏன் நமது மூளை சரியாக இயங்கவில்லை? இரண்டு நாளைக்கு முன் நமது காலை உணவு என்ன என்பதை நாம் மறந்து விடுகிறோம் அல்லவா? இந்த நிலைக்கு காரணம் நமது மூளையின் அமைப்பு இல்லை. நாம் அதை எப்படி உபயோகப்படுத்துகிறோம் என்பதே. நாம் ஒரு சிறு அளவில் கூட நமது மூளையை உபயோகப்படுத்துவது இல்லை. இதுதான் மூளையின் அசையாத் திறனற்ற நிலைக்கு காரணம்.

அதன் விநோத பணிகள்

நமது மூளையின் ஒரு பகுதியில் இரத்தம் செல்லும் பொழுது மின்சாரம் உண்டாக்கப்படுகிறது. அதிலிருந்து வெளிச்சமும் உண்டாகிறது. இந்த வெளிச்சம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. அதன் மூலமாகவே நமது உடம்பும் இயங்குகிறது.

இதைப்பற்றி யோவான் சுவிசேஷத்தில் முன் அதிகாரத்தில் படிக்கின்றோம். **'அவருக்குள் ஜீவன் இருந்தது. அது வெளிச்சமாக இருந்தது. அந்த வெளிச்சமே மனிதர்களை உயிர்ப்பிக்கும்.'** இந்த வெளிச்சம் இல்லை என்றால் நாம் உயிருடன் இருக்க முடியாது. கர்ப்பத்திலே குழந்தை உருவாகும் சமயத்தில் மூளையில் இந்த வெளிச்சம் உண்டாக்கப்படுகிறது. இது கடவுளுடைய மிகப் பெரிய ஈவு.

நமது மூளை ஆச்சரியமான நுண்ணிய முறையிலும், புரிந்து கொள்ள முடியாத அதிசய முறையிலும் உண்டாக்கப் பட்டிருக்கிறது. பதினைந்து அல்லது முப்பது மில்லியன் நியூரான்கள் (neurons) நமது மூளையின் பெரிய பகுதியில் (cerebral cortex) உள்ளன. இவைகள் பல ஆயிரக்கணக்கான மற்ற நியூரான்களுடன் இணைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. ஆக்ஸான்ஸ் (Axons) என்று சொல்லப்படும் இணைக்கும் தசை நார்கள் மூலம் நமது உடம்பின் பல பகுதிகளிலிருந்து வரும் செய்திகளையும், போகும் செய்திகளையும் நமது மூளை செயல்படுத்துகிறது.

இப்படி பலதரப்பட்ட மில்லியன் கணக்கான நியூரான்கள் மூலம் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட தொடர்பு நாம் கணக்கிட முடியாத வகையில் ஓர் பெரிய அளவில் உள்ளது. பல ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் இதை ஒரு புரியாத புதிர் என்று ஒத்துக் கொள்கிறார்கள். உயிரியலில் அமைக்கப்பட்ட நமது மூளை, மின்சார கணிப்பொறியை விட மாறுபட்டது.

மூளையைப் படைத்தவரின் சாயல்

புரியக்கூடிய முறையிலே அமைத்து உருவாக்கப்பட்ட மனித மூளை அதை உண்டாக்கின கடவுளை பிரதிபலிக்கிறது. திரியேக தேவன் இதன் மூலமாக வெளிப்படுகிறார். பிதாவாகிய தேவன் ஏற்படுத்திய திட்டத்தை குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்து

வார்த்தையாக வெளிப்படுத்துகிறார். அதை பரிசுத்த ஆவியானவர் செயல்படுத்துகின்றார். இந்த செயல் மூலமாக இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதும், அத்துடன் அவர் சாயலிலே உண்டாக்கப்பட்ட மனிதனும் படைக்கப்படுகின்றனர். சிறந்த சூட்சுமங்களுடன் உருவாக்கப்பட்டது நமது மூளை. அதி அற்புதமாக உண்டாக்கப்பட்ட இந்த மூளையைக் கொண்டு நாம் அதை உண்டாக்கினவரை நாமே அறிய முடியாது. கடவுள் ஒருவரே அவருடைய தன்மை, அவர் இயங்கும் விதம், எப்படிப்பட்டவர் என்பதை மனிதனுக்கு வெளிப்படுத்த முடியும். மனித முயற்சியால் அவரை தெரிந்து கொள்வது சாத்தியமில்லை. அதனால் கிறிஸ்துவை அறிந்தவர்கள், இயேசு கிறிஸ்து இதை அருமையான முறையில் நமக்கு வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார் என்று நம்புகிறார்கள்.

நமது இடைவிடாது உழைக்கும் இருதயம்

ஒரு நாளில் ஓராயிரம் முறை ஆண்டவர் படைத்த இந்த அதிசய இருதயம் நம் உடம்பு முழுவதும் இரத்தம் ஓடும்படி பாய்ச்சுகிறது. ஆறு குவார்ட் (quarts) ரத்தம் உடம்பின் இரத்த குழாய்கள் மூலமாகவும், நாளங்கள் மூலமாகவும் எல்லா உறுப்புகளுக்கும், பகுதிகளுக்கும் அனுப்பப்படுகிறது. இந்தப் பணி இருதயம் கடைசியில் நிற்கும் வரை ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாமல் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இவ்வண்ணமாக முடிவு வரும் முன், நமது இருதயத்தை பலப்படுத்தும் வழிகளை நாம் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

மற்ற சில முக்கிய உறுப்புகளின் பணி

நமது நுரையீரல் காற்றை சுத்தப்படுத்தும் ஒரு அதிசய கருவி. நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் கலந்துள்ள கரிமல வாயுவை அகற்றி, சுத்தம் செய்யப்பட்ட பிராண வாயு நிறைந்த காற்றை உண்டு பண்ணுகிறது. நாம் சுத்தக் காற்றை சுவாசிக்கும் போது நமது உடலுக்குள் உள்ள உயிரணுக்கள் பலப்படுகின்றன. நமது இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்ட நுரையீரலில் மில்லியன் கணக்கில் நுண்ணிய காற்றுப் பைகள் உள்ளன. இவைகள் தம் உயிரணுக்களுக்கு ஊக்கம் ஊட்டும் பிராண வாயுவைத் தயாரித்து

அதன் மூலம் நம் உடல் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவுகிறது.

அநேகமாக இரண்டாக உள்ள சிறுநீரகத்திலும், ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஒரு மில்லியன் வடிகட்டிகள் உள்ளன. தண்ணீரைப் பிரித்தெடுத்து, அதை கழிவாகத் தள்ளிவிட்டு, இரத்தத்தை மறுபடியும் உடம்புக்குள் அனுப்புவது இதனுடைய பணி.

கல்லீரல் (liver), மண்ணீரல் (spleen), கணையம் இவைகள் மற்ற உடம்பின் உறுப்புகளுடனும், மற்றைய சுரப்பிகளுடனும் (glands) இணைந்து நமது உடம்பு நன்றாக வேலை செய்யவும், உறுதியாக இருக்கவும் உதவுகிறது.

டிரில்லியன் கணக்கான உயிரணுக்கள் ஒவ்வொன்றாக தன் வேலையைச் செய்து முடித்து இறந்தவுடன் அவைகள் கழிவாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. அவைகளுக்குப் பதிலாக புதிய உயிரணுக்கள் தயாரிக்கப்பட்ட வண்ணமாக இருக்கின்றன. இந்த புதிய நுண் அணுக்களை நாம் நம்முடைய முயற்சியினால் நல்ல திடனும், பயனும் உடையதாக செய்வதற்கு இது நல்ல தருணமாக அமைகிறது.

நமது உடம்பு வாழ விரும்புகிறது

நமது உடம்பு வாழவும், அது நல்ல முறையில் இயங்கவுமே விரும்புகிறது. அதை அப்படிச் செய்வது என்பது நமது கரங்களிலேயே உள்ளது.

நம் உடலின் எல்லா உறுப்புகளும், எல்லா அமைப்புகளும் ஒரே ரீதியில் ஒத்துழைக்குமாறு இணைக்கப்பட்டு இயங்குவது, ஓர் உயிரியல் கலை. சிறந்த தெய்வீக இயக்குனர் ஒரு மேல்தரப்பட்ட இசைக்குழுவை நடத்துவது போல் அது காணப்படுகிறது.

அத்தியாயம் - 6

நமது உடம்பைப் பற்றி வியக்க வைக்கும் உண்மைகள்

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்ற பட்டியல் ஒரு முழு பட்டியல் அல்ல. ஆச்சரிய கண்களுடனும், உரோமம் சிலிர்க்கும் வகையிலும், நாம் காணக் கூடிய பல அம்சங்கள் நமது அழகாக வனையப்பட்ட உடம்பில் உள்ளன. இவைகளை நாம் பார்க்கும்போது நமது உடம்பை செயல்படுத்தும் காரியங்களில் நாம் எவ்வளவு அதி ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும் என்பது புரியும்.

உயிர் அணுக்கள் (cells) நமது கவனத்தைத் தூண்டுகிறது

100 டிரில்லியன் போன்ற நுண்ணிய உயிர் அணுக்களைக் கொண்டு நமது உடம்பு ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது ஒரு அதிசய, ஆச்சரிய இலக்கத் தொகை. 1 டிரில்லியன் என்பது ஒன்றுக்கு பின்னால் 12 பூஜ்ஜியங்களைக் கொண்டது. பில்லியன் 9 பூஜ்ஜியங்களையும், மில்லியன் 6 பூஜ்யங்களையும் உடையது.

எலும்பு மஜ்ஜை (bone marrow) களில், ஒரு நிமிடத்தில் 25 மில்லியன் அணுக்கள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. ஒரு நவீன தொழிற்சாலை செய்வது போன்ற இந்த ஒரு உண்மையே நம்மை உலுக்கும் காரியம்.

எந்த ஒரு சமயத்திலும் மனித உடம்பக்குள் சுமாராக 2.5 டிரில்லியன் சிவப்பு நுண் உயிர் அணுக்கள் இருக்கும் என்று கணக்கிடுகிறார்கள். சிகப்பு அணுக்களின் தொகை இந்த அளவில் நம்முடலில் இருப்பதற்கு ஒவ்வொரு நிமிடமும் 2.5 மில்லியன் சிவப்பணுக்கள் தயாரிக்கப்பட வேண்டும். ஒரு தினத்திற்கு இது 100 பில்லியன் சிவப்பணுக்கள் ஆகும்.

ஒரு சிவப்பு உயிர் அணுவின் வாழ்க்கை 120 நாட்களே. இவைகள் காலம் முடிந்தவுடன், இவைகளை நமது உடல் வெளியே தள்ளுகிறது. ஒரு சிவப்பணு நமது இரத்த ஓட்டத்தில் மிக துரிதமாகப் பயணத்தை செய்கிறது. நமது உடல் முழுவதையும் ஒரு சுற்று சுற்றி வர இதற்கு 20 நிமிடங்களே ஆகிறது. நாம் மெதுவாகக் காரியங்களைச் செய்யும்போது இந்த ஓர் உண்மையை நமது நினைவுக்கு கொண்டு வருவோமாக.

இருதயம் - நமது மனமார்ந்த நன்றி இதற்கு உரித்தானது

இந்த சிறந்த குழாய் பொறி ஓராயிரம் முறைகள் அடித்து இரத்தத்தை நமது உடல் முழுவதிற்கும் அனுப்புகிறது. ஒரு குத்து மதிப்பாக 2.5 மில்லியன் தடவைகள் ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் அடிக்கின்றது என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இச்செயல் நம்முடைய எந்த ஒரு முயற்சியும் இல்லாமல் ஒரு துளி நேரம் கூட விடாமல் இயங்குகிறது. இது ஆச்சரியப்படக் கூடிய ஒரு விஷயம் இல்லையா?

நாம் இதை எந்த விதத்திலும் எதையும் செய்யாமல், நமது இருதயம் அதன் வேலையை செய்வதற்கு நாம் கடவுளுக்கு நன்றியுடன் இருக்க கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். நமது கடைசி மூச்சு வரை இது அதிசயமான விதத்தில் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது.

இரத்தம்

இரத்தம் இல்லாமல் உயிரில்லை. வேதம் நம் உயிர் இரத்தத்தில் இருக்கின்றது என்று கூறுகிறது. ஒரு நாளில் இரத்தம் உடம்புக்குள் பன்னிரண்டு ஆயிரம் மைல்கள் பயணம் செய்கிறது. இரத்தம் நம் உடம்பை விட்டு சில சமயங்களில் வெளியே சிந்தும் போது, அது முப்பது அடி வரை அடிக்கப்படுவது சாத்தியம்.

பல்வேறு சுரப்பிகளின் சாறுகளைக் கொண்டு, நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள எல்லா சத்துப் பொருட்களையும் இரத்தம் கிரகித்து, நமது உடலுக்கு ஊக்கம் அளிக்கிறது.

மேலும் நமது சதைகளுக்கும், சதை நார்களுக்கும் தேவையான நோய்களைத் தடுக்கும் சக்திகளை இரத்தம் அனுப்புகிறது. அத்துடன் கழிவுப் பொருட்களை நமது சிறுநீரகத்திற்கும் வெளியேற்றுகிறது.

55 சதவீதம் நமது இரத்தம் பிளாஸ்மா (**Plasma**) என்று சொல்லப்படும் இது சிகப்பு, வெள்ளை அணுக்கள் இல்லாத இரத்தத்தின் நிறமற்ற திரவமாக இருக்கிறது.

இரத்தத்தில் பல பிரிவுகள் உண்டு. இவை **A, B, AB, O** என்பவை ஆகும். இதில் எந்த பிரிவை நீங்கள் சார்ந்தவர்கள்?

ஆர்டா ஆர்டரி (**Aorta**) என்பது எல்லாவற்றையும் விட பெரிதான இரத்த குழாய். இதனுடைய விட்டம் (**diameter**) ஒரு தோட்டக் குழாய் போன்றது.

கண்கள்

சுற்றியுள்ள எல்லா விஷயங்களையும் காரியங்களையும் சேகரிக்கும் உறுப்பு நம் கண்கள். ஒரு மனிதன் அறியக் கூடிய 90 சதவீத செய்திகளும், விஷயங்களும் கண்களின் மூலமாகவே கிடைக்கின்றன. அதனால் தப்பித்தமான முறையிலும், பயனற்ற முறையிலும் உங்கள் கண்களை உபயோகப்படுத்தாமல் ஜாக்கிரதையாக இருங்கள்.

நமது கண் விழிகள், மூளையின் ஒரு பகுதி ஆகும். நாம் பார்ப்பதும், காண்பதும், அதை உணர்வதும் கண் மூலமாகவே என்பதால் இது உண்மை என்று உணரலாம்.

ஒரு மில்லியன் வர்ணங்களை பாகுபடுத்தி, அவைகளின் தனித் தன்மையை நம் கண்கள் காண்கின்றன. உலகப் பெரிய தொலைநோக்கியைப் பார்க்கிலும் அதிகமான காரியங்களையும் விஷயங்களையும் நமது கண்கள் காண முடியும்.

கண்ணின் பின்புற திரை (**retina**) 137 மில்லியன் வெளிச்ச பாகுபாடு அணுக்களை உடையதாயிருக்கிறது. நமது கண்களிலுள்ள திரவம் (**fluid**) ஒரு நாளில் 156 முறை போல் மாற்றம் அடைகிறது.

கண்களில் உள்ள அசையும் தசைகள் ஒரு தினத்தில், 1,00,000 முறை அசைகின்றன. கால்களின் சதைகளில் அவ்வளவு அசைவுகள் இருக்குமானால் நாம் 50 மைல்கள் நடந்து போய்விடுவோம்.

நுரையீரல் - மிதக்கும் ஒரே உறுப்பு

100 மில்லியன் லிட்டர் அளவு காற்றை நம் சுவாசப் பை ஏற்றுக் கொள்கிறது. ஒரு டென்னிஸ் பந்தாட்ட மைதானம் அள்வு போன்றது நமது நுரையீரலின் அளவு. நம்முடைய முடியைப் பார்க்கிலும் 10 மடங்கு சிறியதாக நுரையீரலுக்குள் இருக்கும் நுண்ணிய காற்றுப் பைகள் (capillaries) அமைந்திருக்கின்றன. இந்த சின்னஞ்சிறு 3,00,000 மில்லியன் காற்று பைகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வைக்கும் பட்சத்தில் அவைகள் 1500 மைல்கள் தூரம் சென்று முடியும். 'அதிசயம்'. ஆம் அதை விவரிக்க வார்த்தைகள் போதாது.

எலும்புகள்

மனித எலும்பு கடின கற்களை (granite) விட பலமுள்ளது. ஒரு சிறிய எலும்பு 2 டன் எடை தூக்கும் சிமியோன் போன்றது.

சிறுநீரகம் - கழிவுகளை நீக்கும் இயந்திரம்

இரண்டு சிறுநீர் பகுதிகளில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு மில்லியன் வடிகட்டிகள் உள்ளன. ஒரு நிமிட நேரத்தில் சுமார் 1.3 லிட்டர் இரத்தத்தை அது வடிகட்டுகிறது. ஒரு தினத்தில் 1.4 லிட்டர் சிறுநீர் வெளியேற்றப்படுகிறது.

தொடுதல்

நாம் ஒரு பொருளைத் தொடும்போது அச் செய்தி 120 மைல்கள் வேகத்தில் மூளைக்கு அனுப்பப்படுகிறது.

தொடக்கூடாத பொருட்களைத் தொடுவதற்கு முன்னேயே ஜாக்கிரதையாக இருங்கள், அதை உடனே நம் மூளையும், அதை உண்டாக்கினவரும் அறிவார்கள்.

மூக்கு

மூக்கு நமக்கு சொந்தமான தனிப்பட்ட முறையில் பணிபுரியும்

ஏர்கண்டிஷனர். உஷ்ணக் காற்றை சில்லென்று மாற்றுவதற்கும், குளிர் காற்றை வேண்டிய வெப்ப நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கும் பிரயோஜனமாகிறது. மேலும் சுவாசிக்கும் காற்றுக்குள் இருக்கும் மாசுகளை நீக்கவும் மூக்கு நமக்கு ஒரு ஃபில்டர் போல் உதவுகிறது.

தோல்

நமது உடலின் பெரிய உறுப்பு நம்மை மூடியுள்ள தோல்தான். ஒரு மனிதனுடைய தோலை கொண்டு 20 சதுர அடி இடத்தை அடைக்க முடியும். நமது தோலின் மேலுள்ள உயிரினங்கள் நம் பரந்த உலகத்தில் வாழும் மக்கள் தொகையை விட அதிகம்.

625 வியர்வை சுரப்பிகள் நம் தோலின் ஒரு சதுர அடியில் உள்ளன. இந்த வியர்வை சுரப்பிகள் நமக்கு ஒரு சிறந்த ஏர்கண்டிஷனாக வேலை செய்கின்றன.

மாதந்தோறும் ஒரு புது தோல் அடுக்கு உண்டாகிறது. அடுத்த மாதம் ஒரு செழிப்பான தோல் உண்டாக ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

கிருமிகள் (bacteria) இவைகள் நம்முடன் வாழ்பவை

ஒரு சதுர அடிக்கு நம் உடம்பில் 32 மில்லியன் கிருமிகள் உயிர் வாழ்கின்றன. நமது வாயில் மட்டும் 250 மில்லியன் கிருமிகள் வசிக்கின்றன. நீங்கள் வாயைத் திறக்கும் போது ஜாக்கிரதையாயிருங்கள்.

ஒரு மனிதனுடைய ஜீரண சாதனங்களில் ஒரு கிலோ கிருமிகள் ஜீவிக்கின்றன. உண்மை, நுண் உயிர் அணுக்களுக்கு மேலான எண்ணிக்கையில் கிருமிகள் நம் உடம்பில் இருக்கின்றன. நமக்கு நன்மை செய்யும் கிருமிகளை நாம் வரவேற்கிறோம். தீமை செய்யும் கிருமிகளும் உண்டு. ஜாக்கிரதை.

தும்மல்

நமது இருதயம் முதற்கொண்டு நமது உடம்பின் எல்லா அமைப்புகளும் நாம் தும்பும்போது நிலைகுத்தாக நிற்கின்றன.

அதனால் தான் நாம் தும்மும்போது 'உனக்கு ஆசீர்வாதம்' (bless you) என்று சொல்கிறோம். எல்லோரும் நீங்கள் செத்துப் போவதை செய்பவர்கள் விரும்புவதில்லை.

பற்கள்

கற்பனைக்கு போல் கடினமானவை நம்முடைய பற்கள். ஆகையால் நீங்கள் கற்களையோ, ஆணிகளையோ, வேறு உலோகங்களையோ கடிக்க முயற்சிக்காதீர்கள்.

கைகள் - நமது உயிர் அதில் தொங்குகின்றது!

'உன்னை என் உள்ளங்கைகளில் வரைந்திருக்கிறேன்' என்று கடவுள் சொல்லுகிறார்.

நம் உடம்பின் ஒரு பெரும் பணி நம் கைகளை இயங்க வைப்பதுதான். கால்களிலும், கைகளிலும் நம் உடலின் ஆரோக்கியம் உள்ளது. கை, கால்களுக்கு வேலை கொடுக்கும் போதும், பிடித்து விடும் (massage) போதும் குறிப்பிட்ட இடங்களில் அழுத்தும் போதும் (acupressure) நமது உடலின் ஆரோக்கியமும் ஊக்கமும் அதிகரிக்கின்றன. நமது கைகளில் மூன்று முக்கிய நரம்புகளும், இரண்டு முக்கிய இரத்தக் குழாய்களும் (arteries) 22 எலும்புகளும் உள்ளன.

இப்போது புரிகிறதா? ஆண்டவர் நம்மை எப்படி பிரமிக்கத்தக்க விதத்தில், மிக அற்புதமாக, அதிசயமாக) படைத்திருக்கிறார் என்று. நம் உடம்பிலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் அற்புதமாகச் செயல்படுகிறது. இதை என்றைக்காவது நாம் நினைத்துப் பார்த்து நம்மை இப்படி அற்புதமாய் படைத்தவருக்கு நன்றி கூறியுள்ளோமா? இந்த அதி அற்புத உடலை ஒரு தேவாலயம் போல பேணிக் காக்க வேண்டாமா?

அத்தியாயம் - 7

சாப்பிடக் கூடாதவைகள்! உண்ணக் கூடாத உணவுகள்!

நோயற்ற வாழ்வுக்கு நமது முயற்சிகள்

இது ஒரு முக்கியமான அத்தியாயம். பல விதங்களில் பலரால் மிகவும் அழுத்தமாகச் சொல்லப்பட்ட, எழுதப்பட்ட உண்மைகள் இவைகள். ஆனாலும் உலகின் எல்லா பகுதிகளிலும் வாழும் மக்கள் இவைகளுக்கு செவி கொடுப்பதும், அதன்படி வாழ்வதும் இல்லை. இதில் அடைந்திருக்கும் முன்னேற்றம் வெகு குறைவு.

இதை கவனமாகப் படியுங்கள். உங்களுடைய தீர்மானங்களை சரியாக எடுங்கள். பழைய தப்புகளை மறுபடியும் மறுபடியும் செய்யாதிருங்கள். அப்படிச் செய்தால் உங்களுடைய உடம்பு அழிவுக்கும், நோய்களுக்கும் திறந்த வாசலாக இருக்கும்.

இதன்படி செய்வது சுலபமானது. ஆனால் இதை நாமே கடினமானதாக ஆக்கிவிடுகிறோம். நீங்களே உங்களை கட்டுப்படுத்தி இவைகளை நடைமுறையில் கையாளும் பொழுது நல்ல சுகமும், ஆரோக்கியமும் உங்களுக்கு பலனாகக் கிடைக்கிறது.

ஆரோக்கியம் நமது சொத்து, அதை எப்படிப் பெற்றுக் கொள்வது? 'அதை ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொடுங்கள்' என்ற வகையில் அல்ல, அப்படி இதை அடைவது அசாத்தியம். ஆரோக்கியம் அடைய குறுக்கு வழிகள் இல்லை. நிச்சயமான, உறுதியான உண்மையான வழிகளே உண்டு.

இந்த வழியில் செல்ல உங்கள் தீர்மானம் தேவை. இது மிகவும் சுலபமான வழி அல்ல. ஆனால் இவ்வழியின் முடிவு திடகாத்திரம், ஆரோக்கியம், வியாதியற்ற நிலை, இது சாத்தியமானது, அழகானது, விரும்பப்படத் தக்கது. வாழக் கூடியது, கற்றுக் கொள்ள முடிவது. ஒருவரிடமிருந்து அடுத்தவர் படித்துக் கொள்ள முடிவது போன்ற குணாதிசயங்களைக் கொண்டது. இதற்கு

முரணான நிலை, நோய் நொடி, வியாதிகள், இவைகள் நமக்கு வேண்டாதவைகள். விரும்பப் படாதவைகள், பணத்தை உறிஞ்சுபவைகள், நேரத்தை விழுங்குபவைகள், நம்மைப் பலவீனப்படுத்தி நிலைகுலையச் செய்பவைகள், துன்பத்தையும், வேதனையையும் உண்டாக்குபவைகள். உழல வைப்பவைகள், வருத்தம் ஏற்படுத்துபவைகள், பேயை போன்ற குணமுடையவைகளும், நமக்கு சாவை உண்டாக்குபவைகளுமாக இருக்கின்றன.

நான் உங்களை ஆரோக்கியமான பாதைக்கே வரும்படி வரவேற்கின்றேன். இந்த வழியில் ஏற்கனவே செல்லும் பலரும் உங்களை வரவேற்பார்கள். இப்பாதையில் இல்லாத நமது குடும்ப அங்கத்தினர்கள், உறவினர், நண்பர்கள், இன்னும் நமக்கு அறிமுகமானவர்கள் எல்லாரையும் கூட்டிச் செல்வோம். யாவரும் ஆரோக்கியமான வெற்றியுள்ள பாதையில் நடப்போம்.

நாம் நோய்வாய்ப்படத் தேவையில்லை. நமது ஆத்தும விரோதியே நாம் நோயில் துன்பப்படுவதை விரும்புகிறான். நம்மை அருமையும், பெருமையுமாய் உண்டாக்கின நமது கடவுள் நமக்கு நோய்களைக் கொடுக்கவில்லை. ஏனெனில் அவர் நம்மை தமது சாயலில், மாசற்ற வகையில் படைத்தார். அவர் நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதையே ஆசிக்கின்றார். அதனால் நாம் நோயற்ற ஆரோக்கியத்தை தெரிந்து கொள்வோமாக.

நோயுண்டாக்கும் மூன்று எதிரிகள்

உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரியும். எவைகள் நமது உடம்புக்கு நல்லதல்ல என்று. ஆனாலும் இந்த மூன்று வெள்ளைப் பிசாசுகள் நம் வாழ்க்கையை ஆட்டிப் படைப்பதை பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளுவதில்லை. நமது போராட்டத்தின் அரை பகுதி இதுவே என்பதை திட்டமாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். இவைகளை நம்மை விட்டு நீக்கும் சமயத்தில் நீங்கள் ஆரோக்கியமான பாதையில் நடப்பீர்கள்.

இந்த மூன்று பிசாசுகள் எவை? விவிலியம் தெளிவாகக் கூறும் இவைகள் நமது ஆத்தும விரோதிகளான சாத்தான், மிருகம், கள்ள தீர்க்கதரிசி போன்றவைகள்.

இவைகள் மூன்றும் ஆகாரத்தில் அதிகமான முறையில் நம்மால் உபயோகிக்கப்பட்டு அவைகள் நமக்கு பல தீமைகளை

விளைவிக்கின்றனவாய் இருக்கின்றன. இந்த மூன்றில் எதுவும் நமக்கு நல்லதில்லை. நிச்சயமாய் நம்முடைய உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பவைகளே.

வெள்ளை சர்க்கரை: எதிரி நம்பர் ஒன்று

வெள்ளை சர்க்கரை நமது ஆரோக்கியத்திற்கு முதல் விரோதி. இதை கவனக் குறைவாக காலை முதல் இரவு வரை பல வகைகளில் உபயோகப்படுத்துகின்றனர். காபி, டீ போன்ற பானங்களிலும், ரொட்டி (bread), பன்கள் (buns), பிஸ்கோத்துகள், கேக்குள் (cakes), இன்னும் சாக்லேட் (chocolate) ஸ்வீட்ஸ் போன்ற பல உணவுப் பண்டங்களிலும், நொறுக்குத் தீனிகளிலும் மிகத் தாராளமாக இது உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் வணிகத் துறையில் தயாரிக்கப்பட்ட எல்லா உணவுகளிலும், தின்பண்டங்களிலும் வெள்ளை சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகிறது.

இனிப்பாக இருக்க வேண்டும் என்று சாப்பிடும் எல்லாவற்றையும் எது நல்லது எது தீமையானது என்று சற்று நிதானியுங்கள். நல்லது மட்டும் உங்கள் வாய்க்குள் போகட்டும்.

வெள்ளை சர்க்கரை கரும்பிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. 16 கட்டங்களைத் தாண்டி அது வெள்ளைச் சர்க்கரையாக மாறுகிறது. உடம்புக்கு மிகவும் உபயோகமற்ற பல தீய விளைவுகளை விளைவிக்கும் கெமிக்கல்கள் (chemicals) இதில் சேர்க்கப்படு கின்றன.

பல ஆராய்ச்சிகள் மூலம் வெள்ளை சர்க்கரை நீரிழிவு, முடக்கு நோய், இருதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் பலவற்றுக்கு மூல காரணங்களில் ஒன்று என்று நிரூபித்திருக்கிறார்கள். நீரிழிவு வியாதியில் வருந்தும் மக்கள் தொகையில், இந்தியா முதல் இடம் பெறுகிறது. உலகத்தின் மக்கள் தொகையில் இரண்டாவதாகவும், நீரிழிவு வியாதியில் முதலாவதாகவும் உள்ளது. பலருக்கு நீரிழிவு வியாதி இருந்தும் அதை அறியாத நிலையில் உள்ளனர்.

வெள்ளை சர்க்கரையை முழுவதுமாக நிறுத்தும் பொழுது தான் நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும். இதை விடும் சமயம், அதற்குப் பதிலாக நீங்கள் உபயோகிக்கக் கூடிய நல்ல வேறு நல்ல பொருட்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அவர்கள் வணிக

முறையில் (commercial) தயாரித்த பொருட்கள் அல்ல. இதைப் பற்றி அறிவியல் அத்தியாயத்தில் சொல்லியிருக்கிறேன்.

கோக் (coke), பெப்சி (pepsi) போன்ற பானங்களில் 10 பெரிய கரண்டிகள் அளவு சர்க்கரை ஒரு புட்டியில் உள்ளது. காபின் (caffeine) இல்லாதது, கட்டுப்பாடு உள்ள (diet) பானம் என்று சொல்லப்பட்ட போதிலும், அதில் ஆஸ்பார்டம் (asparteme) கலக்கப்படுகிறது. இது உடம்பில் பல உபாதைகளை உண்டு பண்ணும் இரசாயன பொருள் ஆகும். பல கரண்டிகள் சேர்த்த சர்க்கரைப் பானங்கள் நமது உடலின் தடுப்பு சக்தியை 7 - 8 மணி நேர அளவில் வேலை செய்யாமலிருக்கச் செய்கிறது. அதிகாலையில் அருந்தும் சர்க்கரை கலந்த காபி, டீ, இதே விதமான விளைவை குறைந்த முறையில் உண்டு பண்ணும். தூங்கும் பொழுது உண்டாகும் தடுப்பு சக்தியை, இந்த பானங்களால் நாம் பயனற்றதாக செய்து விடுகிறோம்.

தடுப்பு சக்தி குறைந்த சமயத்தில் உங்கள் உடம்பு பலவிதமான பாதகத்தை விளைவிக்கும் கிருமிகளின் தாக்குதலுக்கு உட்படுகின்றது.

வெள்ளை மாவு, மைதா கெடுதல் எண் இரண்டு

வெள்ளை மாவை (enriched white flour) கொண்டுதான் பலதரப்பட்ட கேக்குகள், பிஸ்கட்டுகள், பன்கள், ரொட்டிகள் (breads), தயாரிக்கப்படுகின்றன. அழகிய, கண்ணுக்கு ரம்மியமான கேக்குகள் பல விதமான பேஸ்டிரிகள் (pastries) மைதா மாவைக் கொண்டுதான் செய்யப்படுகின்றன. இந்த வெள்ளை மாவு சத்தில்லாதவை. வைட்டமின்கள், தாது சக்தி இவைகள் எல்லாம் நீக்கப்பட்டவைகளே இந்த வெள்ளை மாவு.

இப்படிப்பட்ட வெள்ளை மாவு, வெள்ளை சர்க்கரையினால் தயாரிக்கப்பட்டவைகளே கண்ணைக் கவரும் கேக்குகளும், பேஸ்டிரிகளும், கேக் இல்லாத பிறந்த நாட்கள், கல்யாண நாட்கள், நினைவு வைபவங்கள் (anniversaries) இல்லை. பெரும் அளவில் வெள்ளை மாவும், சர்க்கரையும் இந்த நாட்களில் கொண்டாடும் வைபவங்களில் நமது உடலுக்குள் செலுத்தப்படுகின்றது. வைபவமோ, இல்லையோ இவைகளை பொதுமக்கள் பலர் அதனுடைய பல வர்ண வேலைப்பாடுகளைக் கண்டு அதனால் ஈர்க்கப்பட்டு வாங்கி தின்கின்றனர்.

சிறுவர்கள் பல விதமான டாஃபி மிட்டாய்களை விழுங்கி அதனால் இருமல், சளி, காய்ச்சல் போன்றவைகளுக்கு அடிக்கடி ஆளாகின்றனர். அழுகையை அடக்க சிறுவர்களுக்கும், சிறுமிகளுக்கும் சர்க்கரை நிறைந்த மிட்டாய்கள், பிஸ்கோத்துகள், பேஸ்டிரிஸ் இவைகளை பெற்றோர்களும், மற்றவர்களும் தாராளமாக வாங்கிக் கொடுக்கின்றனர். இதன் காரணமாக குழந்தைகளும், சிறுவர், சிறுமிகளும் பல உடற்கோளாறுகளுக்கு பலியாவதை அவர்கள் உணர்வதே இல்லை. மறுபடியும், மறுபடியும் இப்படிச் செய்வது குழந்தைகளை ஆரோக்கியமற்ற நிலையிலேயே வைக்கும் என்று நினைவில் வையுங்கள்.

நல்ல தின்பண்டங்களை குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பது மட்டுமல்ல, நாமும் சாப்பிட வேண்டும். அடுத்த அதிகாரத்தில் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் தீனிகள் எவைகள் என்பதை பார்ப்போம்!

ஒன்றுக்கும் உதவா வெள்ளை அரிசி - ஒரு ஆட்டின் தோலைப் போர்த்திய ஓநாய் அது!

தாய்லாந்து, இந்தியா போன்ற அநேக ஆசிய நாடுகளின் முக்கிய தானிய உணவு அரிசி. பிரௌன் நிறத்தில் உள்ள அரிசியை அதனுடைய எல்லாச் சத்துகளையும் நீக்கி விட்டு வெள்ளையாக உபயோகப்படுத்துகின்றனர். வெள்ளை அரிசி வெறும் மாவே **(starch)**. இது பசியை அடக்குமே ஒழிய ஒன்றுக்கும் உதவாதது. வெள்ளை அரிசியை பெரும் அளவில் தினசரி உண்பது நம் ஆரோக்கியத்தை வெகுவாகப் பாதிக்கும். மற்ற தானியங்களை உபயோகித்து பழகாதவர்கள் வெள்ளை அரிசியையே உபயோகிக்கின்றனர்.

வெள்ளை அரிசி நம்மை சாகடிக்கும் திறனுடையது. வெள்ளை சாதமும், வெள்ளை மாவும், வெள்ளை சர்க்கரையும் இந்தியாவில் பெருமளவில் காணப்படும் சர்க்கரை வியாதிக்கு முக்கிய காரணமாகும்.

இந்த மூன்று வெள்ளை பொருட்களும் நம் உடம்புக்கு ஆகாதது. இவை மூன்றையும் நம் தினசரி ஆகாரத்திலிருந்து நீக்க நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் முயற்சிக்க வேண்டும். மனதிருந்தால் மார்க்கம் உண்டு!

உமியும், தவிடும் நீக்கப்பட்ட பிரவுன் நிற அரிசியே வெள்ளை

அரிசி, உமி, தவிட்டில் மட்டுமின்றி சத்துகள், வைட்டமின், தாது பொருட்களும் (minerals) உண்டு.

பிரவுன் அரிசியே உயர்ந்தது. இது ஆரோக்கியம் தருவது.

நமது ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும் சத்து உணவுகளும் தின்பண்டங்களும்

ஐஸ்கிரீம், ஸ்வீட் (sundaes), பழ தயிர் (fruit based yogurt) இவைகள் எல்லாம் பிள்ளைகள் கணக்காக விரும்புவதாகும் சத்துகள். கேலரிகளை நிறைவிப்பதுவும், பொருள்கள் கலந்து கொண்டதும் உடலுக்கு விளைவிக்கும் இவைகள் அபரிமிதமாக சிறுவர், சிறுமிகள், பெரியவர்கள் உட்பட எல்லோராலும் விரும்பி சாப்பிடப்படுகிறது.

கூடிய மட்டும் இவைகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். எப்பொழுதாவது சிறு அளவில் இவைகளை சேர்த்துக் கொள்வதினால் உடல் பாதிப்பு வருவது இல்லை.

உப்பு (table or common salt) குறைவாக நம் உணவில் இருக்க வேண்டும். உப்பைக் கொட்டிக் கொள்வதை நிறுத்துவது முக்கியம். சமைக்கப்பட்ட உணவில் உப்பு பிறகு சேர்த்துக் கொள்ளவே கூடாது.

எண்ணெயில் வறுத்த எதையும் உண்ணுதல் நல்லதல்ல. சில சமயங்களில் சிறிய அளவில் சேர்க்கப்படும் வறுத்த பண்டங்கள் உடம்பை அவ்வளவாகப் பாதிக்காது.

எந்த சமையலிலும் எண்ணெயை கொதிக்க விடக் கூடாது. தண்ணீரில் வேக வைத்து, அப்படி வேகவைத்த காய், கறி, மீன் போன்றவைகளை முடிவில் சிறிதளவு எண்ணெயில் வதக்கி, வாசனைப் பொருட்களுடன் சிறிதளவு உப்பும் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

ஜீரணத்தை மட்டுப்படுத்தும், தடை செய்யும் நமது உணவு பழக்கங்கள்

கொழுப்புடன் சேர்ந்த கறி நல்ல உணவு அல்ல. இதன் மூலம் கெட்ட கொலஸ்டிரால் (LDL) அதிகப்படும். பொதுவாக ஆடு, மாடு, பன்றியின் இறைச்சிகள் ஜீரணிக்கும் அமைப்பில் 6 – 7 மணி நேரம் தங்கும். இவைகளைச் சாப்பிட்ட 3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு உண்ணும் மற்றைய உணவு ஜீரணத்தைத் தடை செய்து மெதுவாக்குகிறது. குறைந்த அளவில் எடுத்துக்

கொள்ளும் கொழுப்புகள் நீக்கப்பட்ட அசைவ உணவுகள் நம்மைப் பாதிப்பதில்லை. சைவ உணவு எப்பொழுதுமே சாலச் சிறந்தது.

சாப்பாட்டுக்கு முன்னரோ, நடுவிலோ பிறகோ தண்ணீர் குடிக்காதீர்கள். குறைந்தபட்சம் அரை மணிக்கு முன்னரும், ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பின்னரும் தண்ணீர் பருகுவது நல்லது. ஜீரணம் அப்பொழுது சரியாக நடக்கும்.

மத்தியான, இரவு உணவுக்குப் பிறகு, உடனே பழங்கள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு சாப்பிடும் டெசர்ட் **(desert)** நல்ல பழக்கம் அல்ல! சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி முன்னால் பழங்களைச் சாப்பிட்டால் அவைகள் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகி மற்றைய சாப்பாட்டு பொருட்களுக்கு தடையாக இருக்காது.

அழுகின பழங்களையோ, காய்கறி வகைகளையோ சாப்பிட்டால் அவைகள் தீமையே நமக்குச் செய்யும். எப்பொழுதெல்லாம் கிடைக்குமோ, அப்போதெல்லாம் இயற்கை உரமிட்டு விளைந்தவைகளை சாப்பிடுங்கள். இவைகளைப் பற்றி வேறு சில விஷயங்கள் வேறு பக்கங்களில் உள்ளன.

வயிறு புடைக்க உண்ணுதல் ஒருவர் வாழ்நாட்களைக் குறைக்கும். குறைவாக ஆகாரங்களை உண்டு வயிற்றில் சிறு இடம் விட்டால் உணவு நன்றாக ஜீரணம் ஆகும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க காலை உணவை விட வேண்டாம். மத்தியான உணவை மிகச் சிறிய அளவில் எடுக்கலாம் அல்லது முழுவதுமாக விட்டு விடலாம்.

தினசரி இட்டிலி, தோசை சாப்பிடுவது நல்லதில்லை. எப்பொழுதாவது சாப்பிடுவது நல்லது. மடமடவென்று ஆகாரத்தை விழுங்குவதை விட்டு விடுங்கள். உங்கள் ஜீரணம் பாதிக்கப்படும்.

அடுத்த அத்தியாயத்தில் உணவுப் பொருள்களில் எவை நல்லவை, அவைகளை எப்படி விரும்பி உண்ண முடியும் என்பதைப் பற்றிப் பார்க்கப் போகிறோம். நமது ஆரோக்கியமும், நலனும் நாம் எதை உண்ண வேண்டும், எதை உண்ணக் கூடாது என்பதை பொருத்தே பெரும்பாலும் அமைகிறது.

அத்தியாயம் - 8

வாழ்வதற்காக உண்ணுங்கள்; உண்ணுவதற்காகவே வாழாதீர்கள்!

கட்டுப்பாடும், ஒழுங்கும்

நாமெல்லாருக்கும் ஆகாரம் அவசியம்தான். நாம் வாழ வேண்டுமென்றால் உண்ணுவது அத்தியாவசியம். பலர் இதை தலைகீழ்ப்பாடமாக உண்ணுவதற்கே தங்கள் வாழ்க்கையை வாழ்கிறார்கள்.

எது ருசியாகவும், பார்வைக்கு நன்றாகவும் இருக்கிறதோ அவைகளை எந்த சமயத்திலும் வாயில் போட்டுக் கொள்கிறார்கள். அவைகள் சத்து உள்ளவைகளா, உடம்புக்கு ஆரோக்கியமானவைகளா என்கிற சிந்தனையே அவர்களுக்கு இருப்பதில்லை. அந்த 'அவர்கள்' நீங்களாகவும் இருக்கலாம்!

கிறிஸ்துவின் மேல் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் ஒழுங்கும், கட்டுப்பாடும் உடையவர்களாகவும் காணப்பட வேண்டுமல்லவா? அவர்களின் வாழ்க்கை கர்த்தருக்கு பிரீதியாக இருக்க வேண்டுமல்லவா? உணவுகளைத் தகுந்த முறையில் உண்ணாமல், அதிகப்படியாக சாப்பிட்டால் உங்கள் பெயர் 'போஜனப் பிரியர்' என்றுதானே அழைக்கப்படும்? ஒரு திட்டமில்லாமல், கட்டுப்பாடு அற்ற உண்ணுதல் நோய்களையும், ஆரோக்கியமற்ற நிலையையும் உண்டு பண்ணுவது நிச்சயமல்லவா? இவைகளை நன்றாக சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

உணவு விஷயங்களில் நம்மைச் சுற்றிலும் பலர் எந்த ஒரு கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் இருப்பதை மறுபடியும் நான் சொல்லத் தேவை இல்லை. ஏனென்றால், அவர்களுக்கு பெருத்த வயிறுகளும், கழுத்தில் தொங்கும் சதைகளும், புடைக்கும் பின்புறங்களும் உண்டு. இது முற்றிலும் ஆரோக்கியமற்ற நிலை!

நமது உடம்பின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நலனுக்கும் எந்த ஆகாரங்கள் தேவை என்பதை யோசித்து அதை மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.

நமது அருமை உடம்பும், வாகனமும்

ஒரு நவீன பொறி வண்டியை (automobile) எவ்வண்ணம் அதை மிகக் கவனமாக வைத்திருக்கிறோமோ அதற்கு ஏற்ற வண்ணம் நல்ல முறையில் அது உழைக்கும். அதற்கு எரிபொருள் அவசியம். தரமான பெட்ரோல் அதற்கு அளிக்கும் சமயம் அது மிகத் திறமையாக ஓடும். அதிக அளவில் செலவழித்து வாங்கப்படும் அந்த வாகனத்திற்கு எவரும் தண்ணீரையோ, மற்ற திராவகங்களையோ எரிபொருளாக ஊற்ற மாட்டார்கள். ஒரு அழகிய முறையில் அமைக்கப்பட்ட அந்த பொறி வண்டி எப்படி சரியான எரி பொருள் கொண்டு செயல்படுகின்றதோ அப்படியே அதை விட பல மடங்கு விலை உயர்ந்த நமது உடலும் செயல்படுகின்றது என்பது ஆச்சரியப்படத்தக்க விஷயமல்ல.

தரக்குறைவான பெட்ரோலை ஊற்றும் சமயம் தரக்குறைவான பணியையே அந்த வாகனம் செய்யும். பெட்ரோல் தவிர மற்ற திரவத்தை ஊற்றினால் வாகனம் பழுதுபடுவது மட்டுமல்ல, முற்றிலுமாக நின்றும் விடும். அந்த வாகனம் நோய்ப்பட்டது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். நம்முடைய உடம்புக்குள் சரியான உணவுகள் (எரிபொருள்கள்) செலுத்தவில்லை யென்றால், நம் உடம்பிற்கும் அதே கதிதான் ஏற்படும்.

அதி அற்புதமான விதத்தில் படைக்கப்பட்ட நம் உடல் 'ஒரு தாம்பாள தட்டில் வைத்து இனாமாக அளிக்கப்படுவது' போல் நமக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. இது ஒரு சூட்சமமாக செய்யப்பட்ட அரிய ஓர் இயந்திரம். இதை எந்தவிதமாக நாம் கையாளப் போகிறோம்?

நாம் இதை தாறுமாறாக எந்த ஒரு நல்ல திட்டமும் இல்லாமல் கையாளும் போது, ஒரு துவண்ட, பழுதுபட்ட இயந்திரமே நம்மிடம் வந்து சேரும். இதை மறுபடி திறனுடன் ஓட வைக்கும் பெரும் பொறுப்பும் நம் தலைமேல் வந்து விழும்.

இந்த சிறந்த இயந்திரத்தைக் கவனமாக இப்பொழுது இருந்தே சீராக வைத்துக் கொள்ளும் சமயம் நாம் சரியான பாதையில் செல்ல துவங்குவோம்!

நமது உடலின் குறிப்பு கைப்புத்தகம்

நாம் ஒரு விலை உயர்ந்த பொறி வண்டியை வாங்கும் சமயம் அதன் சூட்சமங்களும், பலவித செய்முறைகளும் (operations and

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (சங்கீதம் 139:13-16)

"உங்கள் சரீரமானது நீங்கள் தேவனால் பெற்றும், உங்களில் தங்கியிருக்கிறதுமான பரிசுத்த ஆவியினுடைய ஆலயமாயிருக்கிறதென்றும், நீங்கள் உங்களுடையவர்கள் அல்லவென்றும் அறியீர்களா? கிரயத்துக்குக் கொள்ளப்பட்டீர்கள். ஆகையால் தேவனுக்கு உடையவைகளாகிய உங்கள் சரீரத்தினாலும், உங்கள் ஆவியினாலும் தேவனை மகிமைப்படுத்துங்கள்." (1 கொரிந்தியர் 6:19,20)

"பிரியமானவனே, உன் ஆத்துமா வாழ்கிறது போல நீ எல்லாவற்றிலும் வாழ்ந்து சுகமாயிருக்கும்படி வேண்டுகிறேன்" (3 யோவான் 2)

"தேவனாகிய கர்த்தர் மனுஷனை பூமியின் மண்ணினாலே உருவாக்கி, ஜீவசுவாசத்தை அவன் நாசியிலே ஊதினார், மனுஷன் ஜீவாத்துமாவானான்" (ஆதியாகமம் 2:7)

"[illegible] தேவன் இதோ பூமியின் மேல் எங்கும் விதையைப் பிறப்பிக்கும் [illegible] விதை தரும் கனி மரங்களையும் [illegible]

விருட்சங்களையும் உங்களுக்கு கொடுத்தேன். அவைகள் உங்களுக்கு ஆகாரமாயிருக்கக் கடவது." (ஆதியாகமம் 1:29)

உடலைக் குறித்த இன்னும் பல வசனங்கள் உள்ளன. அவைகளையும் படியுங்கள்.

உண்ணுதலுக்குரிய காய், கீரை, பழங்கள்

செடிகளும், புதர்களும், மரங்களும் அவைகளில் வளரும் காய், கனி, தானிய வகைகளும் பெரும் அளவில் இந்த உலகத்தில் காணப்படுகின்றது. அவைகளில் உள்ள விதைகள் புது மரம், செடி, கொடிகள் வளர வித்தாகின்றன.

கொடிய பாவங்களின் நிமித்தம் ஆண்டவரால் தண்ணீரைக் கொண்டு நோவாவின் காலத்தில் மனிதர்கள் அழிக்கப்பட்டபின், பறவைகள் மற்றும் நிலத்தில் வாழும் பிராணிகளைச் சாப்பிட மனிதர்களுக்கு அனுமதி கொடுத்தார்.

தேவாதி தேவன் உண்டாக்கிய ஏதேன் தோட்டத்தில் பல வகை செடி, கொடி, மரங்கள் இருந்தன. காய், கனிகளால் ஆதாமும் ஏவாளும் நன்கு போஷிக்கப்பட்டனர். அதைத் தவிர அவர்களுக்கு வேறு ஆகாரம் இல்லை. சிறந்த ஆரோக்கிய நிலையில் அவர்கள் இருவரும் வாழ்ந்து இருக்க வேண்டும். நோவாவின் சந்ததியர்களாகிய நாமே ஆடு, மாடு பன்றிகளை உணவாக உண்ணுகின்றோம். இதனால் தப்பு இல்லை. ஆனால், முன் சொன்னது போல் மிதமாக இறைச்சிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நல் ஆரோக்கியத்துக்கு காய், கறி, தானிய உணவு வகைகளே மேலானது. நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தியை உடையவை அவைகள்.

'குலோரோபில்' **(Chlorophyl)** என்ற தாது சத்து பச்சை மரக்காய்கறிகளில் உள்ளது. நமது உடலை பொருத்த அளவில் ஆரோக்கிய நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கு இந்த தாது சத்து பெரிதும் உதவுகிறது.

உடம்பின் சதைகளுக்கும், நல்ல சக்தியை தாவரப் பொருட்கள் தருகின்றன. பச்சை இலை தழைகளையே உண்ணும் யானையைப் பாருங்கள். எவ்வளவு பலம் உடையவைகளாக வாழுகின்றது. மனிதனுக்கு அவனால் முடியாத பெருத்த பொருட்களை நகர்த்தவும், தூக்கவும் அவைகள் என்னவாய்ப் பயன்படுகின்றன. குதிரையும் அதே விதமாகத்தான். பொறி

வண்டிகள், இன்னும் பல இயந்திரங்களின் வேகத்தை இவ்வளவு குதிரைபலம் (horse power) என்றுதான் கணிக்கிறோம். புலி பலத்தால் அல்ல! (not tiger power).

பச்சை புற்களைத் தின்று பசுக்கள் கொடுக்கும் வெள்ளைப் பால் குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் நல்ல சக்தியை கொடுப்பதாயிருக்கிறதே.

தினசரி காய், கறி ஆட்டு

தினசரி கூடிய மட்டில் காய், கீரைகளைப் பச்சையாக சாப்பிடுவது நல்லது. தினசரி சாப்பிடும் பச்சைக் காய்கறிகள் (salad) மூலம் உங்கள் உடம்பும் ஆரோக்கியமும் உறுதிப்படுவதை நீங்கள் காண முடியும். உணவில் தினசரி இதைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கேரட்டுகள், பீட், தக்காளி, காப்சிகம், பச்சை மிளகாய், மற்ற நிற மிளகாய்கள், கோஸ், காலிபிளவர், பிரக்கலி, லெட்டூஸ் தழைகள், பட்டாணி இவைகளைக் கொண்டும், இன்னும் பல இலைகள், தழைகளைக் கொண்டும் சாலட்டுகள் செய்யலாம்.

இவைகளின் ருசியை அதிகரிக்க மேலும் வெங்காயம் அல்லது வெங்காயத் தாள், 2 - 3 பூண்டுகள், இஞ்சித் துண்டு இவைகளை சிறிதாக வெட்டியோ, சீவியோ சேர்க்கலாம். பாதாம், வால்நட், இன்னும் சூரியகாந்தி விதைகள் இவைகளையும் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாதி லெமன் சாறு, ஆலிவ் எண்ணெய் கொஞ்சம் சாலடுக்கு நல்ல உடன் சேர்ப்பு. கடைகளில் விற்கும் சாலட் டிரெஸிங்கை சேர்க்காதீர்கள். ருசியாக இருக்குமே ஒழிய, அதில் உடம்பை பாதிக்கும் பொருட்கள் உள்ளன. முளை கட்டின பருப்புகள், உடல் நலத்தை மிகுதிப்படுத்தும். இவைகளை சாலடில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பச்சைப் பயிரை எளிதாக முளைகட்ட வைக்கலாம். இன்னும் பலவற்றை எவ்வண்ணம் முளைக்கட்டுவது என்பதை இன்னொரு பகுதியில் காண்போம்.

பச்சையாக சாப்பிட முடியாத காய்களை ஒரு சிறிதளவு ஆவியில் வேக வைத்து, சாப்பிடலாம். 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் எதையும் வேக வைக்க வேண்டாம். தாது சத்துகள் குறையும்.

கொஞ்சம் உப்பும், கருப்பு மிளகும் சேர்த்துக் கொள்ள இந்த வகையில் வேக வைத்த காய்கள் ருசியாக இருக்கும்.

எல்லா பழங்களையும் அந்தந்தக் காலங்களில் சாப்பிட தயங்க வேண்டாம். ஆப்பிள், பேரிக்காய், பப்பாளி, பைன் ஆப்பிள், ஆரஞ்சுப் பழம், எலுமிச்சம் பழங்கள், நெல்லிக்காய், எல்லா பெரி பழங்கள், சீத்தாப் பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம் இவைகள் எல்லாமே நமக்கு நல்லது. இவைகளில் சிறந்த வைட்டமின்கள், இயற்கை இனிப்பு, உடலுக்கு ஊக்கம் தரும் பல தாதுச் சத்துப் பொருட்கள் எல்லாமே உள்ளன. இதைப் பற்றி இன்னும் வேறிடத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

தேனே, நீ எங்கே?

தேன் வெள்ளை சர்க்கரைக்கு நல்ல ஒரு மாற்று.

அதில் அமினோ திரவங்கள் என்சைம்ஸ் (Enzymes) தாது சத்துக்கள், கனிமப் பொருட்கள், கொழுப்பு திரவங்கள், கார்போஹைடிரேட்டுகள் எல்லாமே உள்ளன. 165 தனித்தன்மைகள் தேனுக்கு உண்டு. இது ஒரு சிறந்த உணவு. பல நோய்களைக் குணமாக்கும் சக்தியை தேன் கொண்டது. வயிற்று கோளாறுகள், கண் நோய்கள், தூக்கமின்மை போன்ற பல உபாதைகளுக்கு நல்ல மருந்தாகிறது. அடிக்கடி தேனை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.

இயற்கையில் கிடைக்கும் தேன் மிகவும் நல்லது. ஆனால் அதை பதப்படுத்தி வேறு செயல்முறைகளை செய்து விற்கப்படும் தேன் தரக்குறைவானது. இயற்கை தேன் கிடைப்பது கடினம். ஆர்காவிக் தேன் மற்ற மார்க்கெட்டில் கிடைப்பவைகளை விட நல்லது. அத்துடன் தேன் கூட்டில் கிடைக்கும் போலன் பல சத்துப் பொருட்களைக் கொண்டது. அடிக்கடி இதை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

கரும்பின் வழியாக ஆரோக்கிய உணவுகள்

வெள்ளை சர்க்கரை எடுக்கப்படும் கரும்பையே நாம் உபயோகிக்கலாம். கரும்பில் இயற்கையாக வைட்டமின்களும், தாது சத்துக்களும் உள்ளன. கரும்புச் சாறு நல்லது. கரும்பிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் வெல்லமும், கருப்பட்டியும் வெள்ளை சர்க்கரைக்கு பதிலாக உபயோகிக்கும்போது நமது உடலுக்கு அது தீங்கு விளைவிக்காது.

பிளாக் ஸ்டிராப் மொலாஸஸ் (black strap molasses) ஒரு சிறந்த உணவாகக் கருதப்படுகிறது.

கரும்பிலிருந்து வரும் வெல்லமோ, கருப்பட்டியோ இதைத் தயாரிக்கும் முக்கிய பொருளாகும். அமெரிக்காவில் இந்த ஆகாரத்திற்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். அங்கும், இந்தியாவிலும் பெரும் அளவில் இது தயாரிக்கப்படுகிறது. பாட்டில்களில் அடைக்கப்பட்டு இவை உயர்ந்த விலைக்கு விற்கப்படுகிறது. தினசரி 2 கரண்டிகள் இதை சாப்பிட்டால் பல வியாதிகளுக்கு இது மருந்து என்று சொல்லப்படுகிறது. இப்பொழுது உங்களுக்கு வெல்லம், கருப்பட்டி இவைகளின் முக்கியத்துவம் புரிகிறதா?

முழு தானியங்கள் = முழு ஆரோக்கியம்

முழுதானியங்கள் (whole grain) கோதுமை, பார்லி, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு போன்ற தானியங்களை ரொட்டியாகவோ, அல்லது அரிசியைப் போலவோ சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். வெள்ளை அரிசியை விட்டு விட்டு மில்லில் தீட்டப்படாத முழு அரிசியையே (brown rice) உபயோகியுங்கள்.

சிகப்பு அரிசியை குக்கரில் போட்டு அளவு தண்ணீர் விட்டு சமைக்கவும். பத்து பதினைந்து நிமிடங்களில் அது தயாராகி விடும். இந்த அரிசியே சத்துள்ளது. அரிசி சாப்பிட வேண்டுமென்றால், இதையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீரிழிவு, மூட்டு வாதம் இவைகளுக்கு ஒரு முக்கிய காரணமான வெள்ளை அரிசியை ஒதுக்கி விடுங்கள்.

சிவப்பு அரிசி, பாசுமதி அரிசி (பிரவுன்), புட்டரிசி (வெள்ளை, கறுப்பு) இவைகளை அவ்வப்பொழுது சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நவதானியங்கள் என்று சொல்லப்பட்ட எல்லா முழு தானியங்களையும், அரிசியைப் போல் சமைத்து சாப்பிடுங்கள். வெறும் அரிசியையே சாப்பிட வேண்டாம். சில தானிய மாவுகளை ரொட்டியாகவோ, கூழாகவோ சமைக்கலாம்.

தேங்காயைப் பற்றி

தேங்காய் ஒரு நல்ல ஆகாரம். கொலஸ்டிராலை அதிகரிக்கும் என்று பலர் இதை ஒதுக்குகிறார்கள். எண்ணெயில் கொதிக்கும்போது, தேங்காய் சேர்ப்பது கொலஸ்டிராலைப்

பாதிக்கும். தேங்காயைச் சீவி அதை அப்படியே சமைத்த காய்கறியிலோ, சாலட்டிலோ, பால் எடுக்கவோ பிரயோஜனப்படுத்தலாம். நல்ல கொலஸ்டிராலை (HDL) இது அதிகப்படுத்தும். தேங்காய் தண்ணீர் நல்லது. இளநீரை வெயில் காலங்களில் அடிக்கடி குடிக்கலாம்.

பல வகை பயிர்கள்

பல வகை பயிர்கள் உடம்புக்கேற்றவை. கிட்னி (kidney beans), பயிர், கொண்டைக் கடலை, சிவப்பு, வெள்ளை துவரம் பருப்பு, பாசிப் பயறு, பச்சைப் பயறு, இன்னும் மற்ற பருப்பு வகைகளை, நமது தினசரி ஆகாரத்தில் சேர்ப்பது நல்லது. இவைகளில் பலவற்றையும், தானியங்களையும் முளை கட்டிச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. எப்படி முளைகட்ட வேண்டும், செயல்முறைகள் பற்றி பின்சேர்க்கையில் (Appendix) 'B' பார்க்கவும்.

பச்சை தேநீர் (green tea) ஒரு நாளில் பல தடவைகள் அருந்தினால் ஒமேகா 3 பெற்ற இருதயம் பலப்படும். உடற்பருமனை குறைக்கும். மற்ற பல உடல் நன்மைகளையும் பெறலாம்.

சாறுகள் சீராக்கும்

சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகும் பழங்களை அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள். காய், கீரை, கனி வகைகளை சாறாக எடுக்க முடியும். அவைகளை எடுத்து சில நிமிடங்களில் அருந்தாவிட்டால், அது வெறும் நீரை அருந்துவதற்குச் சமம். சாறுகளைப் பற்றிய பின்சேர்க்கை A யாகக் குறிப்பிடப்பட்டு இருக்கிறது.

நொறுக்குத் தீனிகளை உண்ணாமல் இருப்பது நல்லது. வேண்டுமென்றால் பழங்களைச் சாப்பிடலாம். பாதாம் பருப்பு, வால்நட் தினசரி கூட சிறிதளவு எடுக்கலாம். சூரிய காந்தி செடியின் விதைகளைப் போல் சாப்பிடக் கூடிய பல விதைகள் உண்டு. அவைகளைச் சாப்பிட்டு இடைவேளைகளில் நொறுக்குத் தீனியாக உபயோகிக்கலாம்.

காலை, மதியம், இரவு சாப்பிட வேண்டிய மாதிரி (sample) உணவுகள் பின்சேர்க்கையாக D யில் காணலாம்.

அத்தியாயம் - 9

வாழ்க்கையை மிளிரச் செய்யும் தண்ணீர்

உயிரான தண்ணீர்

தண்ணீர் இல்லாமல் எந்த உயிரும் வாழ முடியாது. உயிர் தண்ணீரைச் சார்ந்து இருக்கிறது. நமது உடலில் 70 சதவீதம் தண்ணீர். இது மூன்றில் இரண்டு பங்குக்கு சிறிது அதிகமானது. இடைவிடாது தண்ணீர் எப்பொழுதும் தேவை.

உடலில் நீர் வறட்சி (dehydration) ஏற்படும் போது பல விதமான நோய்களுக்கும், உபாதைகளுக்கும் நம் உடம்பு ஆளாகிறது. தலைவலி, வயிற்று வலி, அல்சர், மலச்சிக்கல், முடக்குவாதம், நீரிழிவு, பல இருதய நோய்கள், இன்னும் பலவற்றுக்கும் உடலில் நீர் பற்றாமையே காரணம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.

நாம் உண்ணும் பல உணவுகள் பெரும்பாலும் அமிலமானவைகள் (acidic). உடம்பின் நிறைவான தண்ணீர் நிலை இதை சரி செய்யும். ஆல்கலைன் (Alkaline) ஆக்க செய்ய வல்லது. ஆல்கலைன்களை சரிநிலை (positive) என்றும், அமில நிலை (acidic) சரியற்றநிலை (negative) என்றும் கூறப்படுகிறது.

மேற்சொன்னதைக் கணிப்பதை PH பாலன்ஸ் என்றும், நமது சீரான நிலை 7 என்றும் கணித்திருக்கிறார்கள். இதில் 9-10 முதல் இருக்கும் ஆல்கலைன் நிலையில் நம்மை எந்தவித வியாதியும் மேற்கொள்வது சாத்தியமில்லை என்கின்றனர்!

ஆல்கலைன் உப்பு

நாம் எவ்விதமாக நம் உடலை நல்ல ஆல்கலைனாக வைத்துக் கொள்ள முடியும்?

ஆல்கலைன் உண்டாக்கக் கூடிய உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

ஆல்கலைன் தண்ணீர் என்று புட்டிகளில் விற்கப்படும் தண்ணீர் நல்லது. உயர்ந்த விலைகளில் பல ஆல்கலைன் தண்ணீர் உண்டாகும் வடிகட்டும் சாதனங்கள் (filters) உண்டு.

மற்ற முறைகள்

பெரும் அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் காய் கீரைகள்.

வெறும் வயிற்றில் காலையில் வெதுவெதுப்பான நீரில் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து தினம் குடிக்கலாம்.

ஒரு நல்ல தண்ணீர் வடிகட்டியை வாங்கிப் பயன்படுத் துங்கள். அதன் மூலம் உடம்புக்கு தேவையான நீரை நிறைந்த அளவில் தினம் தினம் பருகலாம்.

அத்தியாயம் - 10

உடம்பின் ஆரோக்கிய நிலைக்கு உடற்பயிற்சி

நமக்கு உடற்பயிற்சி தேவையா, எப்படிப்பட்ட பயிற்சி, எப்பொழுது எவ்வளவு நேரம் எடுக்க வேண்டும் என்பதை இந்த அத்தியாயத்தில் பார்க்கலாம்.

இரண்டு தூண்களும், மூன்று பக்க தூண்களும்

நமது சீரான ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இரண்டு தூண்களாக உணவும், உடற் பயிற்சியும் உள்ளன. ஒன்று இல்லாமல் மற்றொன்று இல்லை என்று நாம் நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். இந்த இரண்டு தூண்களையும் மூன்று துணைத் தூண்கள் தாங்குகின்றன. நமது மனநிலை (mental attitude), உணர்ச்சி களைக் கொண்ட உள்ள நிலை (emotional state), போதுமான தூக்கமும், ஓய்வும் ஆகியவைகளே இந்தத் துணை தூண்கள்.

மேற்சொன்னவைகள் எல்லாம் சேர்ந்த வாழ்க்கை நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய நீடிய உயரிய வாழ்க்கையைத் தரும் என்பதில் கொஞ்சமும் சந்தேகமில்லை.

தினசரி உடற்பயிற்சி எங்கே, எப்பொழுது, எவ்வளவு நேரம்?

நாம் உண்ணும் உணவைப் பற்றிப் பார்த்தோம். எவைகளை ஆகாரம் என்று எண்ணக் கூடாது, எவைகளை புசித்து, குடிக்க வேண்டும் என்பதை விரிவாகப் பார்த்தோம். ஆனால் தினசரி உடற்பயிற்சி இல்லாத வெறும் உணவுத் திட்டம் சரியாக வேலை செய்யாது என்பது உறுதி. ஒரு தினசரி உடற்பயிற்சித் திட்டமும் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு மிக முக்கியமானது. நாம் தினசரி ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்வது போல், உடற்பயிற்சியும் தினசரி தேவை. பிரயாணம் செய்யும் நாட்கள் போன்று தவிர்க்க முடியாத

காரணங்கள் இருந்தால் ஒழிய தினசரி உடற்பயிற்சியை விட்டு விடக் கூடாது.

நமது உடம்புக்கு அசைவுகள் தேவை. எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அது தேவை. கைகள், கால்கள், தோள் பட்டை, முதுகு எலும்பு, விரல்கள், மணிக்கட்டு, முட்டிகள், கழுத்து எல்லாவற்றுக்குமே அசைவு தேவை. பல நாட்கள் உபயோகத்தில் இல்லாத எந்த ஒரு உடல் அங்கமும் அசைக்க முடியாமல் போய்விடும்.

காலை உணவுக்கு முன்னர் சில நிமிடங்களை நாம் ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும். 15 நிமிட தினசரி தேகப் பயிற்சி ஒவ்வொரு சதைக்கும், சதை நார்களுக்கும், நரம்புகளுக்கும் வேலை கொடுத்து அதன் மூலம் நமது இருதயத்திற்கு நல்ல இரத்த ஓட்டத்தை பிறப்பிக்கிறது. மற்ற உறுப்புகளும் சரியாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன.

முதலில் துவங்கும் தேகப் பயிற்சி சுலபமாக செய்யக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். நானும் தேகப் பயிற்சி செய்கிறேன் என்று வீராப்பாக சதையையோ, சதை நார்களையோ பாதிக்கும் பயிற்சிகளை செய்வது நல்லதில்லை. உங்கள் காலோ, கையோ பிசகி கஷ்டப்படுவீர்கள்! சுலபமான பயிற்சிகளை பல தடவைகள் படிப்படியாக ஏற்றுவதுதான் உத்தமம்.

எந்த ஒரு தேகப் பயிற்சிக்கும், முக்கியமானது ஒழுங்காக, விட்டுவிடாமல் செய்வதுதான். சில நாட்களுக்கு பிறகு மறந்து விடும் தேகப் பயிற்சி உபயோகமற்றது. தேகப் பயிற்சியினால் வரக் கூடிய நன்மைகளை இழந்து போவீர்கள்.

தேகப் பயிற்சியின் நன்மைகள்

பல ஆராய்ச்சிகள் நல்ல ஒரு தினசரி தேகப் பயிற்சியின் நன்மைகளை வலியுறுத்துகின்றன. இரத்த ஓட்டத்தில் முன்னேற்றம், சுவாசத்தில் முன்னேற்றம், உடம்பின் கழிவுகளை நமது தோல், சிறுநீரகம், ஜீரண உறுப்புகள் வழியாக வெளியேற்றுவதில் ஒழுங்கு, இவைகள் தேகப்பயிற்சியினால் விளையும் நன்மைகள். தேகப்பயிற்சி நமது உடலை ஆரோக்கியமும், பொலிவுள்ளதாயும் ஆக்க உதவுகிறது.

தினமும் செய்யப்படும் சிறிது நேர தேகப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சியே இல்லாத நிலையை விட சாலச் சிறந்தது. இது உடலைப் பொலிவுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும், பலத்துடனும் வைத்திருக்க உதவும். ஆத்மீக நலனுக்கும் இது வழி கோலுகிறது.

நாள் முழுவதும் ஒரு நல்ல உடல், உள்ளம், ஆத்தும பலன்களுடன் இருக்க தேகப்பயிற்சி உதவுகிறது என்றால் அது மிகையாகாது.

தொய்ந்து போகும் தேக நிலைக்கு ஊக்கம் அளிக்க நல்லதொரு தேகப்பயிற்சி மிகவும் தேவை.

முடக்குவாதம், நீரிழிவு போன்ற வியாதிகளின் துவக்க நிலையில், நல்ல தேகப் பயிற்சியைச் செய்தால் அது இவ்வியாதிகளை தடுத்து நிறுத்தும்.

உடலை உறுதி செய்யும் மற்ற ஈடுபாடுகள்

15 நிமிட காலை தேகப் பயிற்சி மாத்திரம் போதாது. வேகமாக நடத்தல், படிகள் ஏறுதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல், பல விளையாட்டுகளில் பங்கு கொள்ளுதல் போன்றவைகளை, தினசரி வாழ்க்கையில் செய்து சுறுசுறுப்பும், விறுவிறுப்பும் உள்ள ஒரு வாழ்க்கையாக மாற்றுங்கள்.

நடப்பது எல்லாராலும் செய்யக் கூடிய காரியம். தேவையானது ஒரு நல்ல காலணியே. தேகப் பயிற்சி அவசியம் என்ற அதே மனங் கொண்ட சிலருடன் சேர்ந்து நடப்பது தேகப் பயிற்சி மாத்திரமல்ல, பிறருடன் பழகக் கூடிய நல்ல வாய்ப்பையும் அளிக்கிறது.

பின் சேர்க்கை E ல் தேகப் பயிற்சியின் மாதிரி ஒன்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்தியாயம் - 11

ஆரோக்கியமளிக்கும் மற்றவைகள்

தூக்கமும் ஓய்வும்

உணவும், உடற்பயிற்சியும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நலனுக்கும் எப்படி முக்கியமானதோ அதேபோல தூக்கமும், ஓய்வும் மிகவும் முக்கியமானது.

நாம் சோர்வாக இருக்கும் போது, உட்கார்ந்த நிலையிலேயே தூங்கி வழிவது மிகவும் சாத்தியம். அச்சமயத்தில் நாம் யாருடனாவது, 'குளிர்காலத்தில் வெப்ப நாட்கள்', 'நம் அயல் வீட்டுக்காரர்கள் ஏன் நம் வாழ்க்கையைப் பாழ்படுத்துகிறார்கள்?' 'வேலை செய்யும் இடத்தில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளும், விபத்துகளும்' என ஏதாவதொரு விஷயத்தைப் பேசிக் கொண்டிருப்போம். அல்லது டெலிவிஷன் முன்னால் நல்ல நிகழ்ச்சி நிரல் ஒன்றைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதே குறட்டை விடுவது சாதாரணமாக நிகழ்வதுதான்.

'தூக்கம் வரவில்லையா? கவலையை விடு. டெலிவிஷனை திற, ஏதாவது ஒரு உபயோகமற்ற புரோகிராமை கவனி, தூக்கம் வருதா இல்லையா பார்' என்று சிலர் தூக்கத்திற்குக் கஷ்டப்படுகிறவர்களைப் பார்த்து சொல்லலாம். சிலருக்கு இது உண்மையாகவே வேலையும் செய்கிறது.

எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் சிலர் எனக்கு தூங்குவதற்கே நேரமில்லை என்று சொல்லலாம். நாம் ஒரு பட்டியலே இந்த மாதிரி சொல்லப்படும் காரணங்களைக் கொண்டு தொகுத்து விடலாம்.

'என் வேலை மகா சிரமம். என் முதுகெலும்பு உடைகிறது. என் வேலையைத் தவிர வேறு சிந்தனையே எனக்கில்லை. இது 24 மணி நேர வேலை'.

'என் வீடு சாமான்களால் நிறைந்திருக்கிறது. நானும் ஒரு சாமான் போலவே ஆகிவிடுகிறேன்'.

'என் படுக்கை படுக்கையே அல்ல. என்னுடைய தலையணை சங்கீதம் பாடி எனக்கு பல கனவுகளை உண்டாக்குகிறது.'

'என்னால் வீட்டில் தூங்குவது சாத்தியமில்லை. என் மனைவி ஒரு பட்டியல் தயாரித்து ஓயாமல் என்னைக் கேட்க வைக்கிறாள்'. 'ஒரு பூகம்பமோ, புயற் காற்றோ அடித்தால் கூட தூங்கி விடுவேன். ஆனால் என் பக்கத்து வீட்டுக்காரரின் கர்ண கடூரப் பாட்டுகளின் மத்தியில் அது முடியாத காரியமாக இருக்கிறது.'

'நான் நேற்று இரவு முழுவதும் ஒரு அருமையான துப்பறியும் நூல் ஒன்றை படித்து முடித்தேன். காலை நேரத்திலேயே தூக்கம் வந்தது'. 'நான் எனது ஆலயத்திற்கு ட்ரெஷரர். கணக்கு புத்தகங்களை சரி செய்ய இரவு முழுவதும் ஆனது. தூங்கவே இல்லை.'

இதுபோன்ற புலம்பல்கள், காரணங்களால் நம் உடல் நிலை பாதிக்கப்படும். உழைக்கும் உடலுக்கு ஓய்வு தேவை.

தூக்கம் நமக்கு எவ்வளவு முக்கியமானது? சரியான தூக்கமும் ஓய்வும் இல்லையென்றால், என்ன ஆகும்? நாம் தூங்கும் போது உடம்புக்குள் என்ன நடக்கிறது என்று நாம் புரிந்து கொண்டால், தூக்கம் ஓய்வுக்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுப்போம்!

பொதுவாக இரவு நாம் தூங்குவது மிகவும் முக்கியம். அத்தியாவசியமாக, 7 - 8 மணி நேர தூக்கம் உடம்புக்கு நல்லது. சரியான தூக்கமின்மையால் நம் உடம்பு எப்படி பணி ஆற்ற வேண்டுமோ அப்படி பணியாற்றாது. நாம் ஓய்ந்து இரவு நன்றாகத் தூங்கி எழுந்திருக்கும் சமயம் நமது உடம்பு திடப்பட்டு அன்றைய பணிகளை செய்ய தயாராகிறது. நமது ஜீரண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது மிகவும் முக்கியம். நமது உடம்பு தடுப்பு சக்தியும் உறுதிப்பட்டு அடுத்த நாள் வேலைக்கு தன்னைத் தயார் செய்து கொள்கிறது. ஓர் இரவு நல்ல தூக்கம் நம் உடலுக்கு மிகத் தேவையான ஓய்வின் மூலம் வரும். நல்ல பயன்களை தருகிறது. அதனால்தான் இரவின் அயர்ந்த

நித்திரைக்குப் பிறகு அடுத்த நாள் காலையில் உற்சாகத்துடன் நம்மால் இருக்க முடிகிறது.

ஒவ்வொரு இரவும் நன்றாக தூங்குவது மிகவும் நல்லது. நமது கட்டிலும் நம் தூக்கத்திற்கு சாதகமாக அமைவது முக்கியம். தூங்கும் அறையின் ஜன்னல்களை திறந்து வைத்து நல்ல காற்று வீச வைக்க வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தூங்குவது நலம். இரவு 10 முதல் காலை 6 வரையோ அல்லது 11 முதல் 7 மணி வரையிலோ உறங்குவது நல்லது. அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது ஒரு நல்ல பழக்கம். இப்பொழுது செய்யாவிட்டால், இந்த நல்ல பழக்கத்தை உங்கள் வாழ்க்கையில் உடனே கொண்டு வாருங்கள்.

தூக்கமும், ஓய்வும் நம் உடலுக்கு மிகவும் முக்கியம். இதை அசட்டை செய்யும் பொழுது உடல் சரிவர வேலை செய்யாது. எந்த ஒரு இயந்திரத்திற்கும் எப்படி ஓய்வு தேவையோ, அதுபோலவே நம் உடல் இயந்திரத்திற்கும் சரியான ஓய்வு தேவை.

நம் உடல் சூட்சுமம் நிறைந்த ஓர் அரிய இயந்திரம். இதற்கு திட்டமிட்ட ஒரு ஒழுங்கு முறையுடன் கூடிய ஓய்வு தேவை. அவசியம்.

தூக்கம், ஓய்வு என்ற காரியத்தில் நாம் விழிப்புடன் இருக்க இறைவன் நமக்கு அருள் புரிவாராக.

நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்

முதலிலேயே நல்ல பழக்க வழக்கங்களை நம் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிப்பது பற்றி பார்த்தோம்.

இந்தப் பகுதியில் இவைகள் எவ்வண்ணம் நம் உடல் நலத்திற்கு உதவுகின்றன என்பதைப் பார்க்கலாம்.

நமக்கு நல்லதா, கெட்டதா என்ற சிந்தனை இல்லாமலேயே நமது பழக்க வழக்கங்களை நாம் நடைமுறையில் கைக் கொள்ளுகிறோம். செயல்படுத்துகிறோம். உதாரணமாக, ஒரு தெருவில் நம் வாகனத்தை ஒவ்வொரு நாளும் திருப்பி நம்

வேலைக்கு போகிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது நமக்கு ஒரு தினசரி பழக்கமாகிறது. ஏதோ ஒரு தினத்தில் நாம் வேலைக்கு போகுமுன் முடிக்க வேண்டிய வேலை. அத்தெருவைத் தாண்டி நேராக போக வேண்டும். ஆனால் என்ன நடக்கிறது? பழக்க வயப்பட்ட நாம் அத்தெருவுக்குள் போய்விடுகிறோம். நாம் உஷாராயில்லை! நமது பழக்கமே இதை செய்ய வைக்கிறது.

சில பழக்க வழக்கங்கள் நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பாதகமானது. புகை பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துதல், கெட்ட பேச்சுகளை பேசுதல் இவைகள் போன்ற சில பழக்கங்கள் நமக்கும், நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும், முக்கியமாக நம் குடும்பத்தினருக்கும், சமுதாயத்திற்கும் ஊறு விளைவிப்பதாக உள்ளன. இந்த பழக்கங்கள் உள்ளவர்கள் 'இது என் உடம்பு. இதைஎன்ன வேண்டுமானாலும் செய்ய எனக்குரிமை உண்டு' என்ற மனப்பாங்கில் இதைச் செய்கிறார்கள். இதை அவர்கள் வெளிப்படையாகச் சொல்லத் தேவையில்லை. அவர்கள் நடக்கையே அதற்கு ஆதாரம்.

நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இப்படிப்பட்ட பழக்க வழக்கங்கள் நம்மை அழிப்பதுமின்றி மற்றவர்களையும் வெகுவாகப் பாதிக்கும் என்ற உணர்வு இவர்களுக்கு மிகவும் தேவை. நல்ல ஆரோக்கியமும், இந்த பழக்க வழக்கங்களும் எப்பொழுதும் ஒன்றாக இணைந்து வாழ முடியாது.

நம் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி கவலை உண்டா? அப்பொழுது இப்படிப்பட்ட பழக்கங்களை பிரிவு உபசாரத்துடன் அனுப்பி விடுங்கள். இதை உங்களது வழியில், படிப்படியாக செய்து முடியுங்கள்.

ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய நீண்ட வாழ்வுக்கு நல்ல பழக்கங்கள் தேவை. தீமை தருபவைகளை ஒழித்துக் கட்டும்போது நன்மை தருபவைகளை வாழ்க்கையில் கொண்டு வருவது சாத்தியப்படுகிறது.

நமக்கு நன்மையும், ஆரோக்கியமும் உண்டாகும் பல நல்ல பழக்கங்களைக் கீழே காணுங்கள்.

ஓவியக்கலை, வண்ண ஓவியக் கலை, சித்திரக் கலை, தோட்டங்களை உருவாக்குதல், தையல், நல்ல நண்பர்களுடன் பழகுதல், முகாம்களில் தங்குதல், திறந்த வெளியில் நடத்தல், ஓடுதல், நீச்சல், டென்னிஸ், மேஜை டென்னிஸ் விளையாடுதல், உடற்பயிற்சி நிறுவனங்களில் சேருதல், தாய்ச்சி **(Taichi)**, யோகா.

மேற்சொன்னவைகளை மாத்திரமல்ல, இன்னும் இதுபோன்ற பல பழக்கங்களில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது, நேரத்தை நல்ல வழியில் செலவழிப்பது மட்டுமின்றி, நல்ல திடகாத்திரமான ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் வழி செய்கின்றது.

மனப்பாங்குகள் (Attitudes):

நல்ல மனப்பாங்கோடு, சுவாரஸ்யமாக பேசுபவரை பொதுவாக எல்லோருமே விரும்புவார்கள். இந்த மனப்பாங்கு சுற்றி இருக்கும் மற்றவர்கள் பற்றியும், நிகழ்ச்சிகள், மற்ற காரியங்களைப் பற்றியும், நல்ல விதத்தில் பார்ப்பதற்கும், அனைத்தையும் பாசிட்டிவ்வாக எடுத்துக் கொள்வதற்கும் உதவும்.

எதற்கெடுத்தாலும், மற்றவர்களைக் குறை கூறுதல், எல்லாக் காரியங்களையும் தவறான முறையில் அர்த்தம் கொள்ளுதல், கண்டித்தல், பொதுவாக எல்லாவற்றிற்கும் முகம் கோணுதல் போன்ற மனப்பாங்கு உள்ளவர்களுக்கு ஒரு சிலரே நண்பர்களாயிருப்பார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களைப் பார்த்தாலே அநேகர் ஓடி ஒதுங்குவார்கள்.

நீங்கள் எப்படி இருக்க விரும்புகிறீர்கள்? பலர் உங்களை விரும்புவதையா? அல்லது உங்களை பார்த்து விலகுவதையா? நல்ல மனப்பாங்கு உங்களை விரும்பத்தக்க, நாடத்தக்க, புகழத்தக்க நிலைக்கு கொண்டு போகும்.

மற்றவர்களுக்கு முதலிடம் தந்து, தனக்குரியதைத் தாழ்த்தும்போது, உங்களது குடும்பத்தினர் மாத்திரமல்ல, உங்கள் உறவினர்கள், நண்பர்கள் என அனைவருமே உங்களை நாடுவார்கள். உங்கள் பேச்சுக்கு மதிப்பும், முக்கியத்துவமும் கொடுப்பார்கள். நீங்கள் சொல்லும் யோசனைகளையும், அறிவுரைகளையும் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். இந்த அறிவுரைகள்

அவர்களை தாழ்த்துவதற்காக அல்ல, அவர்களை ஒருபடி உயர்த்துவதற்காகவே என்று கண்டு கொள்வார்கள்.

நேர்மையும் உண்மையும், தாழ்ந்த மனப்பான்மையும், கடின உழைப்பும் உங்களை படமிட்டு உங்களை தனிப்பட்ட மனிதராகவும், மனுஷியாகவும் காண்பிக்கும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கடவுள் பயம் உங்களின் ஒரு முக்கிய குணமாகவும், சுற்றி இருக்கும் மக்கள் உங்களின் நன்னடத்தையைக் கண்டு தாங்களும் உங்களைப் போல் வாழ வேண்டும் என்று ஒரு ஆதங்கத்தையும் அவர்களுக்குத் தரும்.

மகிழ்ச்சி கொண்ட சிரிப்பு

எந்த ஒரு மனிதனும், மனுஷியும் மனம் விட்டு அனைவரும் சந்தோஷமாக சிரிக்கும் ஒரு சூழ்நிலையை உண்டாக்கினால் அதை எல்லோருமே பெரிதும் விரும்புவார்கள். பொதுவாக எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையிலும் ஒரு வேடிக்கையுடன், சுவையாக, யாருடைய மனமும் புண்படாத வகையில் பேசப்படும் கேலி கிண்டல், ஜாலியான பேச்சு நம் காரியத்தை சாதிக்கும்.

பலர் அப்படிப்பட்ட வேடிக்கையான, சுவையான, பேச்சுகளைக் கேட்டு தங்களையும் அறியாமல் விழுந்து விழுந்து சிரிப்பார்கள். ஆனால் இந்த வேடிக்கையான பேச்சு தக்க காலத்திலும், நேரத்திலும், இடத்திலும் இருந்தால் மிகவும் நலமாயிருக்கும்.

எல்லாருக்கும் வேடிக்கையான பேச்சு வராது. சில பேர்களின் வேடிக்கைகள், சிரிப்புக்குப் பதில் கோபத்தையும், முகச் சுளிப்பையும் உண்டாக்குவதாகக் கூட இருக்கும். அதேபோல் ஒரு சிலருக்கு வேடிக்கையான பேச்சுகளை ரசிக்கும் திறன் இருக்காது. அவர்களுக்கு வாழ்க்கை என்பது சுவாரசியமற்ற, உதவாத, பல துன்பங்கள் நிறைந்த போராட்டம். வேலை தேடுதல், பணக் கஷ்டம், திடீரென்று நிகழும் விபத்துகள், நோய்கள் தொந்தரவு இப்படிப்பட்ட காரியங்களில் மூழ்கிப் போகிறார்கள். இப்படிப்பட்டவைகள் எல்லாருக்குமே பொதுதான். ஆனாலும் சிரிப்பின் மூலம் வரும் மகிழ்ச்சியை அறிந்தவர்கள்

அதை தங்கள் வாழ்க்கையில் சரியாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

நாம் ஏன் சிரிக்க வேண்டும்? நமது உடம்பின் ஆரோக்கியத்திற்கு அது எப்படி பயன்படுகிறது? சிரிப்பு எவ்வளவு நல்லது என்பதை சிறிது கவனிப்போம்.

ஆராய்ச்சியாளர்கள், ஒரு மனிதன் தினசரி அரை மணி நேரம் சிரித்தானானால் அது அவனது உடம்புக்கும், மனதுக்கும் மிகவும் நல்லது என்று சொல்கிறார்கள். அவனது சரீரப் பிரகாரமான உணர்ச்சிகளை உயர்த்த சிரிப்பு உதவுகிறது. காய்ந்ததும், தேய்ந்ததும், தொய்ந்து போனதுமான ஓர் ஆத்துமா பரிதாப வாழ்க்கையே வாழும். சிரிப்பு வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துகிறது. இதன் மூலம் உடல், உள்ளம், ஆத்துமா எல்லாமே பயனடைகிறது.

இதை நீங்களே உணர முடியும். நன்கு சிரித்து முடிந்தவுடன் உங்களுக்கு ஏதோ ஒரு பிடியில் இருந்து விடுதலை கிடைத்தது போலிருக்கும். அதனால் சோர்ந்து போன வாழ்க்கையை விட்டு நல்லதொரு மகிழ்ச்சியும், சிரிப்பும் கூடிய, எல்லாவற்றிலும் மிதமான வாழ்க்கையைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

'மனமகிழ்ச்சி ஒரு நல்ல ஔஷதம் (மருந்து). முறிந்த ஆவியோ எலும்புகளை உலரப்பண்ணும்' என்று திருமறை சொல்கிறது. மருந்துகளை நாடிப் போகாதீர்கள். அதற்குப் பதில் ஒரு மணி நேரம் சிரிப்பதற்கு வழிதேடுங்கள். உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், ஆசீர்வாதத்தோடு கூடிய நீண்ட வாழ்வும் கிடைக்கும்.

'வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும்' என்கிற ஒரு பழமொழி எவ்வளவு உண்மையானது!

அத்தியாயம் - 12

அலசி ஆய்ந்த முடிவுகள்!

நம்மை உண்டாக்கின கடவுளுக்கு உரியது நமது ஆரோக்கியமும், சுகப்படுத்துதலும், நம் உடலை மாத்திரம் அவர் உண்டாக்கவில்லை. நம்மை ஆத்துமீகத்தைச் சார்ந்த உயிரினமாகவும் படைத்திருக்கிறார்.

நமது உடலின் உள்ளிருக்கும் ஆவி (Spirit) தான் உண்மை யான நீங்களும் நானும். நமது உடல் உண்மையான மனிதன், மனுஷியை மூடும் ஒரு மூடி. இதனுடைய மகிமை என்னவென் றால், இந்த வெளிப்புறமான மனிதன், மனுஷியை அற்புத அதிசய உயரிய வகையில், வெளியே தெரியும் உறுப்புகளை மாத்திரமல்ல, உட்புற அவயங்களையும் செய்முறைகளையும் உண்டாக்கி இருக்கிறார். வெளிப்புறமாக நாம் கவர்ச்சிகரமாகவும், நல்ல அழகான தோற்றம் உடையவர்களாகவும் காணப்படுவது அவரின் கரத்தின் கிரியையே.

அழிந்து போய் ஒரு நாள் மண்ணுக்கு போகும் இந்த வெளிப்புற உடலை இத்தனை மகிமையும், அதிசய அற்புதமாகவும் உண்டாக்கினவர், நமது உண்மை உருவமான ஆத்துமாவை, ஆவியை எத்தனை உயர்வு கொடுத்து உண்டாக்கி இருக்க வேண்டும்? நமது ஆவி, ஆத்துமா அவருடையது. அது மட்டுமல்ல, அது விலைமதிக்க முடியாதது, என்றும் நிலை நிற்பது, அழிவில்லாதது. இது எப்படி நமக்கு தெரியும்? கடவுளின் வார்த்தை இதை வெளிப்படுத்துகிறது. திருமறை இதை உறுதியாகச் சொல்கிறது. எல்லாம் வல்ல தேவனின் வாக்கு இதைப்பற்றி சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி இருக்கிறது. நமது ஆவி அதை உண்டாக்கினவரிடம் திரும்புகிறது. **'நானே வழியும், சத்தியமும், ஜீவனுமாயிருக்கிறேன்'** என்று சொன்னவரை விசுவாசிக் கும் ஒவ்வொருவருக்கும் நித்திய ஜீவனை கொடுக்கிறார். அவருடன் நித்திய காலமாய் ஜீவிக்கும் வாழ்க்கையே அது.

மறுதலிப்பவர்களுக்கு, விவிலியத்தின் பிரகாரம், மறுதலிப்பவர்களின் முதல்வன், விழுந்து போன-

தேவதூதனுக்கும், அவனைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட எரி நரகமே முடிவு. இது உயிருள்ள, ஜீவனுள்ள தேவனிடமிருந்து என்றும் பிரிந்து போகும் நிலை.

'நானே வழியும், சத்தியமும், ஜீவனுமாக இருக்கிறேன்' என்ற இயேசு கிறிஸ்துவை நீங்கள் விசுவாசிக்க வேண்டும் என்பதே என்னுடைய வேண்டுகோளுடன் கூடிய பிரார்த்தனை. இது ஒன்றே நித்திய ஜீவனுக்கும், பரிபூரண ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கும் சிறந்த வழி.

எல்லா ஆரோக்கியமும், உடல் வியாதி நீங்குதலும், உண்டாக்கினவரிடமிருந்தே புறப்படுகின்றது. அவர் நம்மை உண்டாக்கினபடியால், நமது உள்ளும், புறத்தையும் உடல் / ஆத்துமா எல்லாவற்றையும் நுணுக்கமாக அறிந்தவர். முன் சொன்ன பிரகாரம் ஆத்துமா / ஆவியே உண்மையான நீங்களும் நானும். வெறும் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டும் போதாது. உடல் ஆரோக்கிய விதிகள், மறுபடியும் இங்கு வலியுறுத்தப்படுகிறது. அது எல்லாருக்கும் பொதுவானது. உங்களுடைய உயிரான ஆத்துமா / ஆவி விலை உயர்ந்தது. அது ஆபத்தான நிலைக்கு நரகத்துக்குப் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தெய்வீக சுகம், கிடைக்க உள்ளம் (மனம்), உடல் ஆத்துமா மூன்றும் இணைய வேண்டும். இந்த தெய்வீக சுகத்தை உண்மை தெய்வமே அளிக்க முடியும். உண்மையான கடவுளை இயேசு கிறிஸ்துவின் மூலமாக அறிந்து கொள்ளும் பொழுது இந்த தெய்வீக் சுகம் நமக்கு உறுதியாகவும், நிச்சயமாகவும் கிடைக்கிறது. ஏனென்றால் இயேசு சொன்ன வாக்கை கவனமாகப் படியுங்கள். 'நானே வழி' என்கிறார். நானும் ஒரு வழி என்று சொல்லவில்லை. 'நானே சத்தியம்' என்கிறார். வேறு சத்தியம், உண்மை இல்லை.

இதற்காக இயற்கை விதிகளை நாம் கைகொள்ளும் போது நமக்கு உடல் ஆரோக்கியம் உண்டு. நமது ஆத்துமீக சுகத்திற்கும், நலனுக்கும், நீண்ட உலக வாழ்தலுக்கும், உயரிய நித்திய இம்மை வாழ்வுக்கும் நாம் நோக்க வேண்டியது இயேசு கிறிஸ்துவில் உண்டாகும் தெய்வீக சுகம் மட்டுமே. இது அவரை நம்பி விசுவாசிக்கும் போது அப்பொழுதே நமக்கு கிடைக்க ஆரம்பிக்கிறது.

பின்சேர்க்கை - A

காய் சாறுகளும், பழரசங்களும்

நோய் வராமல் தடுத்து நம்மை நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வைக்கும் ஒரு சிறந்த சாதனம் காய்கள். பழங்களை சாறு எடுத்து பருகுதல் ஆகும். ஆரோக்கியம் குறைவான நிலையில் நமது உடம்பின் தடுப்பு சக்தியைப் பலப்படுத்தி, ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் நல்ல முறை இது.

நமது உடல் நலனுக்கு காய்களிலிருந்தும், பழங்களிலிருந்தும் எடுக்கப்படும் சாறு மிகவும் நல்லது. பச்சையாக உள்ள இலை, தழை, காய், கீரை வகைகளின் சாறு சிறந்தது மட்டுமின்றி உடலுக்கு ஊக்கம் அளிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது. ஆனால் இதை அப்படியே குடிப்பது சிரமமானதால், சிறிதளவு பழச்சாறும் சேர்ந்து குடித்தால் அதனுடைய ருசி நன்றாயிருக்கும். நீரழிவு வியாதி உள்ளவர்கள் வெறும் பழ ரசங்களை குடிப்பதை விட்டு மேற்சொன்ன பிரகாரம் காய், கீரை வகைகளின் சாற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்.

காய், கீரை, பழச் சாறுகள் பலவிதங்களில் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை பலப்படுத்தும். நமது உடலில் உள்ள திராவக நிலையை (acidity) குறைப்பதற்கும், மலச்சிக்கலை தவிர்ப்பதற்கும், உடல் பருமனை அகற்றுவதற்கும், நமது தோல், முகம், செழிப்படையவும், கொலஸ்ட்ராலை சரியான அளவில் வைக்கவும், மற்ற வேண்டாத கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும், நமது இருதயமும், மற்ற உறுப்புகளும் சரியாக வேலை செய்யவும் ஒரு சிறந்த டானிக்காகவும் அது பயன்படுகிறது.

கீழே கொடுக்கப்பட்ட காய், கீரை, பழங்களை உபயோகித்து எடுக்கக் கூடிய சாறுகளின் பட்டியலை நீங்கள் உங்களுக்கு ஏற்ற விதத்தில் மாற்றி உபயோகிக்கலாம். எந்த காய், கறிகள், பழங்கள் கிடைக்கின்றதோ, அதற்கு ஏற்ற மாதிரி இவைகளை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

சேலரி: சோம்பு (fennal), வெள்ளரி, ஆப்பிள்

ஆப்பிள், கோஸ், அரை லெமன்

சேலரி, திராட்சை, பைன் ஆப்பிள், அரை லெமன், சிறிதளவு கடல் உப்பு.

கோஸ், ஆரஞ்சு, அரை மெலன், கடல் உப்பு

மாம்பழம், அரை லெமன், தேன்.

கீவி, ஆப்பிள், புதினா இலைகள், தேன்.

தயிர், கோதுமை ஜெர்ம், அரை லெமன், தேன்.

பைன் ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, தக்காளி, செலரி, அரை மெலன், தேன்.

திராட்சை, தக்காளி, செலரி, பிராக்கலி, ஆரஞ்சு, தேன்.

பப்பாளி, இஞ்சி, ஜிங்செங் (ginseng)

பூண்டு, காரட்டு, பீட், செலரி, தேன்.

பப்பாளி, ஆரஞ்சு, தேன்.

காரட்டு, சேலரி, கோஸ்.

காரட்டு, ஆப்பிள், பீட்.

லெட்டூஸ் இலைகள், கேப்சிகம், செலரி, வெள்ளரி.

3, 5 நாட்களுக்கு வெறும் காய், பழச் சாறுகளை மட்டும் அருந்தினால், நம் உடலில் உள்ள தேவையற்ற எல்லா கழிவுப் பொருட்களையும் அது நீக்கி விடும். நமது குடல்களில் உள்ள அத்தனை அழுகிப் போன, தங்கின உணவுப் பதார்த்தங்கள் இச்சில நாட்களில் வெளியேற்றப்படும். கோலன் என்று சொல்லப்படும் குடலின் சாதாரண நிறைவு 4 பவுண்டுகளே. ஆனால் இப்படிப்பட்ட அழுகி நாறும் உணவுப் பண்டங்கள் அதை பல மடங்கு பெரிதாக்குகின்றது. நமக்கு சுத்தமான கோலனை கொடுப்பது இந்த காய், பழ சாறுகளை மட்டும் சில நாட்கள் பகுதலே.

எல்லா பச்சை காய்கறிகளையும் நாம் சாறு எடுக்க முடியும். கோஸின் சாறு ஆரோக்கியத்தைத் தரும். மேலும் பாலக் கீரை, வெங்காயத்தாள், கொத்தமல்லி தழை, புதினா, துளசி, பேசில், இன்னும் மற்ற மூலிகை இலைகள், பச்சை மஞ்சள், ஆரஞ்சு, பெப்பர்கள் காப்சிகத்தை சேர்ந்தவை. பல பச்சைக் காய்கறி

களையும் நாம் சாறு எடுக்கலாம். எவை நன்கு கிடைக்கின்றதோ அவைகளை பிரயோஜனப்படுத்துங்கள். உபயோகிப்பதற்கு முன்னர் எல்லா காய்களையும், பழங்களையும் நன்றாக கழுவ வேண்டும்.

இஞ்சி, பூண்டு, நெல்லிக்காய், ஏலக்காய், தேன் சாறுகளுக்கு நல்ல வாசனையையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும்.

காய், பழச் சாறுகளை பிழியும் juicer ஐரக் கொண்டோ, மிக்சியைக் கொண்டோ செய்ய முடியும். சாற்றில் சிறிது பால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தேன், வெல்லம், கருப்பட்டி இவைகளையும் காய், பழச் சாற்றில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பின்சேர்க்கை B

முளை கட்டுதல் (sprouting)

காய்கள், பருப்புகள், அரிசி, கோதுமை போன்ற தானியங்கள் எல்லாவற்றையும் முளை கட்ட வைக்க முடியும். இந்த நிலையில் இவைகளை நாம் உண்ணும் போது, நமது உடலுக்கு தேவையான சிறந்த வைட்டமின்கள், தண்ணீர் மற்ற தாவர தாதுப் பொருட்கள் (minerals and fiber) எல்லாமும் கிடைக்கின்றன.

கடைகளில் முளை கட்டிய பாசிப் பயிறு, வெங்காயத்தாழ், வேறு சில பயிர்கள் நமக்குக் கிடைக்கும். ஆனால் பல காய்கள், பருப்புகள், தானியங்களை நம் வீட்டிலேயே முளை கட்ட வைத்து அவைகளை நம் உணவாக சேர்த்துக் கொள்ள முடியும். நமது ஆரோக்கியம் இவைகளை அடிக்கடி சேர்த்து கொள்ளுவதன் மூலம் சீர்படும்.

காய்கள் முளை விடும்போது அவைகளை 'காய் குழந்தைகள்' என்பார்கள். தாவர சத்துகள் (phyto chemicals) அமிலங்கள், மற்ற திடனளிக்கும் தாதுப் பொருட்கள் இவைகளில் முழுவதுமாக விளைந்த காய்கறி இனங்களை விட பல மடங்கு இதில் உள்ளன. அதனால் முளை கட்டின காய், தானிய வகைகள் சாலச் சிறந்த

உணவு. இதன் காலோரி (calorie) அளவும் குறைவானதால், அதிக அளவில் நாம் உணவாக உண்ணலாம்.

இவைகளை அடிக்கடி பல தடவைகள் நம் ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளும்போது, உயர்ந்த, குறைந்த இரத்த அழுத்தம், இருதய சம்பந்தமான நோய்கள், கொழுப்பினால் நிறைந்த நுண் அணுக்களால் ஏற்படும் கொலஸ்ட்ரால், உடல் பருமன், நீரிழிவு, புற்று நோய் போன்ற வியாதிகளைக் குறைக்கவோ, தடுக்கவோ முடிகிறது. பல ஆராய்ச்சிகள் இதை வலியுறுத்துகின்றன.

முளை கட்டின ஆகாரம் சுருங்கச் சொன்னால் நமக்கு மிகவும் நல்லது. அதனால் இதை அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளுவது மிகவும் நல்லது.

முளை கட்ட இரண்டு முறைகள்

முதல் முறை ஒரு ஜாடியைக் கொண்டு செய்யலாம். கண்ணாடி அல்லது கடின பிளாஸ்டிக் ஜாடியை உபயோகிக்கலாம். இது நல்ல திறந்த வாய் உடையதாய் இருக்க வேண்டும். மூடியை எடுத்து விட்டு, அதை நாலு பக்கமும் தொங்குவது போல உள்ள ஒரு முரட்டு காட்டன் துணியினால் மூடி அதை ஒரு ரப்பர் பாண்ட் கொண்டு இறுக மூடவும். பாசி, பச்சை, கருப்பு, வெள்ளை, சிகப்பு, கொள்ளு போன்ற பயிர் வகைகளை, 6 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த பயிறுகளை நன்றாக வடிகட்டி ஜாடிக்குள் வைத்து துணியும், ரப்பர் பாண்டும் போட்டு இறுக மூடவும். தினசரி இரண்டு முறை குழாய் தண்ணீரால் ஜாடியை நிரப்பி நன்றாக தண்ணீரை வடிகட்டவும். மேலிருக்கும் காட்டன் துணி எப்பொழுதும் ஈரமாக இருக்க வேண்டும். ஒன்று முதல் இரண்டு நாட்களில் இந்த பயிர்கள் முளை கட்டி விடும்.

மற்றொரு முறை, ஆறு மணி நேரம் ஊறிய பயிர்களை ஒரு ஈர காட்டன் துணியிலோ, ஒரு டவலிலோ போட்டு அதை மற்றொரு ஈர துணியினால் மூடி வைக்கும் பட்சத்தில் அவைகளும் 1, 3 நாட்களில் முளை கட்டி தயாராகி விடும்.

இதே மாதிரி தானியங்களையும், விதைகளையும் முளைகட்ட வைக்கலாம். இன்டர்நெட் மூலமாக எப்படி செய்யலாம் என்பதை கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

பின்சேர்க்கை C

குணமாக்கும் மூலிகைச் செடிகள்

கணக்கிட முடியாத காலத்திற்கு முன்னரே மூலிகைச் செடிகள் மனித இனத்தை தன்பால் ஈர்த்தது. சரியான முறையில், சரியான அளவில் உபயோகப்படும் மூலிகைகள் நமது பல சரீர உபாதைகளை நீக்கப் பயன்படுகிறது. இவைகளை சரியாக உபயோகிக்காத பட்சத்தில் நல்ல விளைவுகளுக்குப் பதில் தீமையே உண்டாகும். ஏதாவது மூலிகை செடிகளை நோய் களைக் கட்டுப்படுத்தவோ, அகற்றவோ நீங்கள் முயன்றால், ஒரு நல்ல மூலிகை வைத்தியரையோ, நிபுணரையோ முதலில் பாருங்கள். அவர் ஆலோசனையின் படிச் செய்யவும்.

நோய்களை தீர்க்கும் மருந்துகளாக உபயோகப்படும் சில மூலிகைகளை இங்கே காணலாம்.

கேயீன் (caynne) மிளகாய்: நல்ல காரமான இம்மிளகாய் பல வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகின்றது. முடக்கு வாதம் போன்ற வியாதிகளைப் போக்கவும், இருதயத்தைப் பலப்படுத்தவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது. இம்மிளகாய்ப் பொடியை சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கோமேமைல் (chamomile): டெய்சி (daisy) போன்ற வெள்ளைப் பூக்கள், இவைகளை உபயோகித்து தயாரித்த தேநீர் கொலீடஸ் (colitis), ஜீரண கோளாறுகளை சரி செய்ய உபயோகிக்கப்படுகிறது.

கிரான்பெரி (cranberry): சிறுநீர் குழாய்களில் வரும் உபாதைகளை நீக்க மருந்தாக உபயோகப்படுகிறது.

எக்கனேசியா (echinacea): இந்த மூலிகை நமது தடுப்பு சக்தியை அதிகரித்து, இருமல், சளி வராமல் தடுக்கிறது.

சோம்பு (fennal): சமையலில் பெரிதும் உபயோகப்படுகிறது. ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து, வயிற்றுப் போக்கு, சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது.

வெந்தயம் (fenugreek): இதைத் தேனீராக உபயோகிக்கலாம். உயர்ந்த கொலஸ்ட்ராலை இது மிதப்படுத்துகின்றது.

பூண்டு (garlic): இது ஒரு இயற்கையான எதிர்ப்பு சக்தி மருந்து (natural antibiotic). இதில் பல ஆரோக்கிய தன்மைகள் உண்டு. அதிகமாக இந்திய சமையலில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. வீக்கம், உடல் பாதிப்புகளை நீக்கவும், விஷக் கிருமிகளால் ஏற்படும் உபாதைகளை அடக்கவும், அகற்றவும், உடலை நல்ல நிலையில் வைக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இஞ்சி (ginger): வயிறு சம்பந்தமான பல கோளாறுகளை நீக்கவும், ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கவும் இது உதவுகிறது.

பச்சை தேனீர் (green tea): இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும் ஒமேகா 3 இதில் உள்ளது. இது வீக்கத்தை தணிக்கும். பிராண வாயுவை நம் உடம்பில் அதிகரிக்கும். தினசரி 2, 3 தடவை உபயோகிக்கவும்.

வெங்காயம்: இருதய சம்பந்தமான நோய்களைத் தடுக்கிறது.

பெப்பர்மின்ட் (peppermint): பல வித பெப்பர்மின்ட் செடிகள் உண்டு. இலைகளை தேநீரில் உபயோகப்படுத்தலாம். ஜீரண சக்தியை பலப்படுத்தும்.

சீலியம் (psyillium): விதைகள் நல்ல தாவர சத்துள்ள தாது உணவு (dietary fibre), நிறைய தண்ணீருடன் எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது ஜீரண சக்தியைப் பலப்படுத்தவும், கழிவுகளை வெளியேற்றவும் பிரயோஜனப்படுகிறது.

சோயா (soya): சோயா பீன்ஸ் விதைகள் பெருமளவில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. சோயா பால் நிறைந்த கால்சியம், இன்னும் பல சத்துக்களையும் கொண்டது. கல்லீரல் (liver) நன்கு வேலை செய்ய உதவுகிறது.

ஸ்டெவியா (stevia): இது இயற்கையாக இனிப்புள்ளதால் வெள்ளை சர்க்கரையை விட மேலானது. சர்க்கரையை விட இது பல மடங்கு தித்திப்பானது.

இன்னும் பல மூலிகைகள் நமது உடல் நலனுக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் பெரும் அளவில் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன.

பின்சேர்க்கை D

சமையல் குறிப்புகள் - ரெஸிபீஸ்

நாம் காலை, மதியம், இரவு வேளைகளில் 3 தடவைகள் உணவு எடுத்துக் கொள்கிறோம். நாம் குறைந்த அளவில் சாப்பிடும் போது நல்ல தேக ஆரோக்கியமும், நீண்ட வாழ்வும் கிடைக்கும். நாம் உண்ணும் அளவு குறைக்கப்பட வேண்டும். ஆரோக்கியமாயிருங்கள். சாப்பிடக் கூடாத பொருட்களை உடம்புக்குள் போடாதீர்கள். இப்புத்தகத்தில் சொன்னபடி இவைகளை தவிர்த்து விடுங்கள்.

மாதிரி காலை உணவு (breakfast)

வெறும் வயிற்றில் தேனுடன் கூடிய எலுமிச்சை சாறு, அல்லது காய் கீரைகளின் பொடி இதை ஒரு அரை தம்ளர் தண்ணீரில் காலை உணவுக்கு அரை மணிக்கு முன் அருந்தவும்.

கோதுமை, ராகி, கம்பு, தினை போன்ற மாவுகளைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட கூழ் (porridge), ஓட்ஸ், பார்லியைக் கொண்டு செய்தவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பல தானிய ரொட்டி (multi grain) யில் தேன் அல்லது நெய் தடவி சாப்பிடலாம்.

மேற்சொன்னவைகளுக்கு பதிலாக சில பழங்கள் மாத்திரம், ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பைன் ஆப்பிள் போன்ற பழங்களையும் சாப்பிடுங்கள்.

மதிய உணவு

வேலை செய்பவர்களானால் பல தானிய ரொட்டி சாண்ட்விச், மாத்திரம் சாப்பிடுங்கள். அதில் லெட்டூஸ், தக்காளி, வெங்காய தாள், வெள்ளரிக்காய் இவை போன்றவைகளை உபயோகி யுங்கள். வீட்டில் இருக்கும் போது பல காய்களை உபயோகித்து ஒரு பெரிய சாலட் செய்யுங்கள். இதில் லெட்டுஸ், தக்காளி, வெள்ளரி, வெங்காயத்தாள், காப்சிகம் மற்ற நிற பெப்பர்கள்

(சிகப்பு, ஆரஞ்சு, மஞ்சள்) கோஸ், காரட், பட்டாணி, புதினா, பச்சைக் கொத்தமல்லி, பேசில் போன்ற மற்ற மூலிகை இலைகள் இவைகள் போன்ற பலவற்றையும் உபயோகிக்கலாம்.

சில பெப்பர்கள், கோஸ், காரட், பீன்ஸ் போன்ற காய்களை நாம் ஆவியில் 5 நிமிடங்கள் மட்டும் வேக வைத்து சாலடுக்குப் பதிலாக சாப்பிடலாம். இதில் புதினா, பச்சை கொத்தமல்லி, கறுப்பு மிளகுத் தூள், சிறிது உப்பு இவைகளை ருசிக்காகச் சேர்க்கலாம். தயிரும் சாலட், ஆவியில் வேக வைத்த காய்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் மதிய உணவு சாலட் 50 சதவீதமாக இருக்கட்டும். காய், கீரைகளை சமைத்தும் சாப்பிடலாம். சமைத்த தக்காளி, சமைக்காததை விட நல்லது என்று சொல்லப்படுகின்றது. பீன்ஸ், கத்தரிக்காய், வெண்டை, முருங்கை, பீர்க்கை, பூசணி போன்றவைகளை சமைத்து அவைகளை மற்ற சாப்பாட்டுடன் உண்ணலாம்.

அடுத்த 50 சதவீதத்திற்கு குக்கரில் சமைத்த பிரவுன் அரிசியை உபயோகியுங்கள். மற்ற முறையில் சமைத்தால் தண்ணீர் முழுவதும் ஆவியாகப் போக வேண்டும். வடிக்க வேண்டாம். அரிசி வெந்த பின் ஒன்று அல்லது இரண்டு கரண்டி கருவேப்பிலைத் தூள், அல்லது சிறிது நெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய், அல்லது வெல்லம், கருப்பட்டி இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இது நல்ல ருசி தரும். பிரவுன் அரிசியை தவிர கோதுமை போன்ற மற்ற தானியங்களை உபயோகிக்கலாம். சிவப்பு கிட்னி பீன்ஸ், அட்சுக்கி, கறுப்பு, வெள்ளை பீன்ஸ்களையும் விட சில காய்களையும் கொண்டு தயாரித்த சூப் நல்ல ஆரோக்கியமானது.

இரவு உணவு

இது எவ்வளவு சிறப்பாக குறைவாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கு நல்லது.

பச்சை சாலட் அல்லது வேக வைத்த காய்கறிகள், ஓவனில் சுட்ட உருளைக் கிழங்கு அல்லது இனிப்பு கிழங்கு அல்லது எந்த கிழங்கு வகையும் சாப்பிடலாம். ஓட்ஸ், சிறிய கோதுமை, பார்லி இவைகளின் கஞ்சி.

பின்சேர்க்கை E

மாதிரி காலை தேகப் பயிற்சி

10 அல்லது 15 நிமிட காலை தேகப் பயிற்சி, காலைக் கடன்களை முடித்தவுடன் தினசரி செய்யும் போது நமக்கு நல்ல உடல் நிலை கிடைக்கிறது.

நமது எல்லா உடல் உறுப்புகளும், சதை, சதை நார்கள் பலப்பட சாதாரண உடல் அசைவுகள் போதுமானவை. நாம் வெளியே உள்ள தேகப் பயிற்சி நிலையங்களுக்கு போய் தான் நல்ல ஆரோக்கியத்தை, பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்றில்லை. இளைஞர்களுக்கு தேகப் பயிற்சி நிலையம் வேண்டியதுதான். வேலை செய்பவர்களுக்கும், வேலை ஓய்வில் இருப்பவர் களுக்கும், முதியவர்களுக்கும், இந்த மாதிரி காலை தேகப் பயிற்சியே போதுமானது. இதை தினசரி செய்வது முக்கியம். ஒரு நல்ல காரணமின்றி தேகப் பயிற்சியை தவிர்க்க வேண்டாம். இது ஒரு சாம்பிள் மட்டுமே. இதில் உடம்பின் எல்லா பாகங்களும் அசைக்கப்படுகின்றன. இதை ஒரு சில மாற்றங்களுடன், உங்கள் வயது, விருப்பம் இவைகளுக்கு ஏற்றபடி மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

திருப்புதல் (twist)

இது ஓய்ந்திருக்கும் நமது உடல் உறுப்புகளை மற்ற உடல் பயிற்சிகளுக்கு தயார்ப்படுத்துகிறது.

உங்கள் கால்கள் இரண்டுக்கும் இடையே ஒரு அடி இடைவெளி விட்டு நில்லுங்கள். இரண்டு கைகளையும் தொங்க விட்டு உங்கள் உடலை ஒரு ராகடி பொம்மை (raggady doll) போன்று இடது, வலது பக்கம் சுற்றுங்கள். கைகள் விறைப்பாக இருக்க வேண்டாம். இப்படி 20, 30 முறைகள் திருப்பலாம்.

தாய்சி (Thaichi)

நின்ற நிலையில் வலது காலை இடது காலுக்கு ஒன்றரை அடி போல் முன்னால் வையுங்கள். கைகளை முன்னால் நீட்டியவாறு,

முன் வைத்து காலை மடக்கி முன் வந்து சுவர் போன்ற ஏதாவது ஒரு பொருளை நீட்டின கை விரல்களால் தொடுங்கள். மடக்கின காலை அப்படியே வைத்து, பின் வாங்குங்கள். இப்படி 10, 12 முறை செய்யுங்கள்.

இதன் பிறகு, இடது காலை, வலது காலுக்கு முன் வைத்து முன் செய்தது போல், 10, 12 முறை செய்யுங்கள்.

இதைச் செய்யும் பொழுது பின் இருக்கும் உங்கள் காலின் சதைகள் இழுக்கப்பட வேண்டும். இது தான் இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கம். இதனால் மற்ற உடம்பு பகுதிகளும் இழுக்கப்படும்.

நீண்ட மூச்சுடன் கழுத்துப் பயிற்சி (deep breathing with neck exercise):

முதல் பயிற்சி போல் கால்களை அகட்டி வைத்து, இரண்டு கைகளையும் தொங்கவிட்டு நில்லுங்கள். மெதுவாக இரண்டு கைகளையும் உயர்த்திய வண்ணம் மூச்சை எவ்வளவுக்கு இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவுக்கு மெதுவாக இழுங்கள். கழுத்தையும் கால்களை பார்த்த மாதிரி ஆரம்பித்து கைகள் உயர எழும்பி நிற்கும் சமயம் அண்ணாந்து பார்க்கும் நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். அரை அல்லது ஒரு நிமிடம் உள்வாங்கிய மூச்சை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு மூச்சை மெதுவாக வெளியே விட்டவாறு கைகளையும், கழுத்தையும் மெதுவாக கீழே ஆரம்பித்த நிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள். இதை 5, 10 முறைகள் செய்யுங்கள்.

அடுத்தபடி கைகளை தூக்கும்போது கழுத்தை வலது புறமாகத் திருப்பி ஆரம்பித்த நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். இதையும் 5, 10 முறை செய்துவிட்டு, கழுத்தை இடதுபுறமாகத் திருப்பி அதையும் 5,10 முறைகள் செய்யவும்.

கைகளுக்கும், தோள்களுக்கும் பயிற்சி:

இரண்டாவது பயிற்சி போன்று நில்லுங்கள். பின்புறமாக கைகளை வேகமாக 15, 20 முறை சுற்றுங்கள். அதே மாதிரி முன் புறமாக 15, 20 முறை சுற்றுங்கள்.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ([illegible])

[illegible]

[illegible] ([illegible])

[illegible]

[illegible]

[illegible]

பின்சேர்க்கை F

தொட்டமுத்தம் (Acupressure)

தொட்டமுத்தம் (acupressure) இயற்கை முறையில் கைகள், கால்கள், உடம்பின் மற்ற பாகங்களில் உள்ள குறித்த இடங்களில் (points) அழுத்தம் கொடுத்தலாகும். இதைப் பின்பற்றி ஊசிகள் மூலம் உடம்பில் துளைபோடும் முறை (acupuncture) சீனாவிலும், மற்ற மேலை நாடுகளிலும், ஒரு முற்றிலும் அறியப்பட்ட மருத்துவ முறையாக வளர்ந்தது. அக்குப் பஞ்சர் முறையில் மிகுந்த படிப்பும், முறையோடு திறமையும் வேண்டும். ஆனால் ஊசிகள் இல்லாமல் கைகளைக் கொண்டு உடம்பினுள்ள மின் ஒளியை (bio - electricity) தூண்டி விடக் கூடிய பயன்களைத் தொட்டமுத்தும் முறையே போதுமான அளவில் தருகின்றது.

நமது உடம்பு தன்னால் குணமாகும் தன்மையை (self healing) உடையது. இதை நமது உடம்பில் ஒரு வெட்டுக்காயம் ஏற்படும் போது நிகழும் உறையும் முறையில் (clotting) காணலாம். இது இல்லையென்றால் நம் உடம்பின் இரத்தம் முழுவதும் ஒரே காயம் மூலமாக வெளியே வந்து விடும்.

தொட்டமுத்தம் ஒரு பழங்கால முறை. இது இந்தியாவில்தான் ஆரம்பித்தது என்று நம்பப்படுகின்றது. இந்த முறை தற்காலத்தில் உலகெங்கும் பரவி உள்ளது மாத்திரமல்ல, இதை உலக ஆரோக்கிய நிறுவனமும் (World Health Organization) ஆமோதித்துள்ளது.

இந்த புத்தகத்தில் இதைப் பின்சேர்க்கையாக சேர்த்ததின் நோக்கம் இதிலுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் பலர் தெரிந்து கொண்டு, இதை நடைமுறையில் கையாளும் பொழுது நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெற முடியும். மேலும் பல நோய்களையும் குணமாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையில்தான்.

அழுத்தம் கொடுக்க கூடிய உடம்பின் குறிப்பான இடங்களை சில விளக்க வரைபடங்களில் நீங்கள் பார்க்கலாம். மற்ற

விளக்கங்களை இது சம்பந்தப்பட்ட புத்தகங்களின் மூலம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தக் குறிப்பு எண்களை அழுத்தும்போது, வலி இருந்தால் அந்தந்த உடல் உறுப்பில் அல்லது சரப்பியில் கோளாறு உண்டு என்று தெரிவிக்கிறது. இந்த குறிப்பு இடங்களை பம்ப் (pump) செய்வது போல் அடிக்கடி அழுக்கினால் வலி நீங்கும்.

கைகளிலும், கால்களிலும் இப்படி பெரு விரலையோ, ஆள் காட்டி விரலையோ உபயோகித்து 5, 10 நிமிடங்கள் செய்யப்படும் அழுத்தம் ஒரு நல்ல தேக ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்.

இருமல், சளி, காய்ச்சல் போன்ற சிறு உபாதைகள், பெரிய நோய்களான முடக்கு வாதம், நீரிழிவு, இருதய சம்பந்தமான நோய்களும் குணப்பட்டு உள்ளன என்று வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர்.

உடல் ஆரோக்கியமும், குணமாக்குதலும் நம்மை உண்டாக்கின ஆண்டவருக்கே உரியது.

நாம் அவரின் அடிபணிந்து, புகழ்ந்து, அவர் இப்படி தானே குணமாக்கும் இயல்புகளை நம்முடைய உடலில் வைத்திருப்பதற்காக, நன்றியுள்ள இருதயமுள்ளவர்களாக இருப்போமாக. இறைவன் கொடுத்த இந்த அதி அற்புத உடலை ஒரு கோவிலைப் போல் பேணிப் பாதுகாத்து, நீண்ட தேகபல சுகத்தோடும், ஆரோக்கியத்தோடும், சுறுசுறுப்போடும், நோய் நொடி இன்றி, எந்த பலவீனமும் இன்றி வாழ்வோமா?

நம்மை அவர் சாயலிலே தம் கைப்படவே உருவாக்கி தம் ஜீவ சுவாசத்தையே நமக்குக் கொடுத்து நம்மை ஜீவாத்துமாவாக்கிய அந்த ஜீவாதிபதியை முழு சிந்தையோடு ஆராதித்தால் அவரின் கிருபையும், ஆசீர்வாதமும், கருணையும் நம்மோடு என்றென்றைக்கும் இருக்கும்!

★

நமது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு ஓர் தெய்வீக அமைப்பு

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள் :

1.	என் அழுகையும் ஆனந்தப் புதுவாழ்வும்	(தமிழ்)	- 2,75,000 பிரதிகள்
2.	என் அழுகையும் ஆனந்தப் புதுவாழ்வும்	(கன்னடம்)	- 40,000 பிரதிகள்
3.	என் அழுகையும் ஆனந்தப் புதுவாழ்வும்	(மலையாளம்)	- 30,000 பிரதிகள்
4.	என் அழுகையும் ஆனந்தப் புதுவாழ்வும்	- (தெலுங்கு)	- 10,000 பிரதிகள்
5.	என் அழுகையும் ஆனந்தப் புதுவாழ்வும்	(ஹிந்தி)	10,000 பிரதிகள்
6.	My Cry & Joyful New Lift (English)		- 45,000 பிரதிகள்
7.	சித்தர்கள் கண்ட மெய்ப்பொருள்	(தமிழ்)	- 95,000 பிரதிகள்
8.	பாவத்தின் சம்பளம் நரகம்		- 80,000 பிரதிகள்
9.	இயேசு கிறிஸ்து உங்களோடு பேசுகிறார்		- 40,000 பிரதிகள்
10.	கிறிஸ்தவர்களின் 100 சந்தேகங்களுக்குப் பதில்		- 20,000 பிரதிகள்
11.	என் ஊழியக்காரனே?		- 20,000 பிரதிகள்
12.	இந்தியாவுக்கு இயேசு தேவை. ஏன்?		- 40,000 பிரதிகள்
13.	சைவமும் வைணவமும் கிறிஸ்தவமே!		- 20,000 பிரதிகள்
14.	நீங்களே எனக்கு சாட்சிகள்		- 15,000 பிரதிகள்
15.	உண்மையான கடவுள் யார்?		- 10,000 பிரதிகள்
16.	அற்புத சுகமளிக்கும் வைத்தியர் இயேசு		- 15,000 பிரதிகள்
17.	இந்தியாவில் ஏன் சுவிசேஷம் முழுமையாக பரவவில்லை?		- 10,000 பிரதிகள்
18.	கத்தோலிக்கர்களின் கனிவான கவனத்திற்கு பாகம் - 1		- 5,000 பிரதிகள்
19.	கத்தோலிக்கர்களின் கனிவான கவனத்திற்கு பாகம் - 2		- 5,000 பிரதிகள்
20.	நிறைவேறிய தீர்க்கதரிசனங்கள் பாகம் - 1		- 5,000 பிரதிகள்
21.	நிறைவேறிய தீர்க்கதரிசனங்கள் பாகம் - 2		} 5,000 பிரதிகள்
22.	கிறிஸ்துவை எதிர்ப்பதின் விளைவு?		} 5,000 பிரதிகள்
23.	திருக்குறள் கூறும் இரட்சிப்பின் நற்செய்திடாக்டர் கிறிஸ்டோபர்		5,000 பிரதிகள்
24.	இந்தியா ஒரு கிறிஸ்தவ நாடு டாக்டர் சுந்தர் ஏசுவடியான்		3,000 பிரதிகள்

சீடிக்கள்

25.	V.C.D. என் அழுகையும் ஆனந்த புதுவாழ்வும்	(தமிழ்)	- 2,65,000 சீடிக்கள்
26.	V.C.D. என் அழுகையும் ஆனந்த புதுவாழ்வும்	(கன்னடம்)	- 30,000 சீடிக்கள்
27.	V.C.D. என் அழுகையும் ஆனந்த புதுவாழ்வும்	(ஹிந்தி)	- 15,000 சீடிக்கள்
28.	V.C.D. எழுந்து கட்டுவோம்	(தமிழ்)	- 13,000 சீடிக்கள்
29.	V.C.D. முக்திக்கு வழி கிறிஸ்துவமே	(தமிழ்)	- 7,000 சீடிக்கள்
30.	V.C.D. கதாகாலட்சேபம்	(தமிழ்)	- 7,000 சீடிக்கள்

இந்த நூல்கள், மற்றும் வி.சி.டி. கிடைக்கும் முகவரி:

எஸ். தாயப்பன்
12, ஜி.டி. நாயுடு தெரு, பாலாஜி அவென்யூ - 1
சேலையூர் போஸ்ட், சென்னை - 600 073
தொலைபேசி: 044-2234526, மின்அஞ்சல்: sakthiprabba@yahoo.com

நூலை அனுப்ப சில விதிகள்:

ஒவ்வொரு நூலுக்கும், வி.சி.டிக்கும் நன்கொடை ரூ.10/- + தபால் செலவு ரூ.?/-.

MO, DD அனுப்பி பெற்றுக் கொள்ளலாம். உங்கள் முகவரியை MO பாரத்தின் அடியில் உள்ள தகவல் பகுதியில் தெளிவாக, பின்கோடு நம்பருடன் எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தொலைபேசி, செல்போன் எண்களை கண்டிப்பாக எழுதவும். **செக் பெற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது.** MO, DD பெற்றுக் கொண்ட பிறகே நூல்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

வி.சி.டி. அனுப்ப தபால் செலவு மட்டும் :-

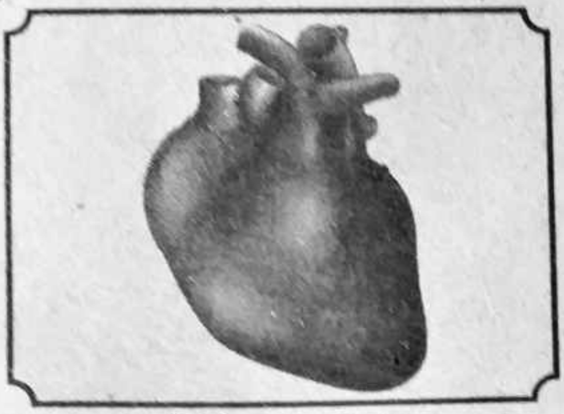
1 முதல் 15 வி.சி.டி. அனுப்ப ரூ.20/-
16 முதல் 25 வி.சி.டி. அனுப்ப ரூ.35/-
100 வி.சி.டிக்கு மேல் மற்றும் அதிக புத்தகம் வேண்டுமானால், அவைகள் கே.பி.என்.பார்சல் சர்வீஸ் மூலம் வெளியூர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நேரில் வர:

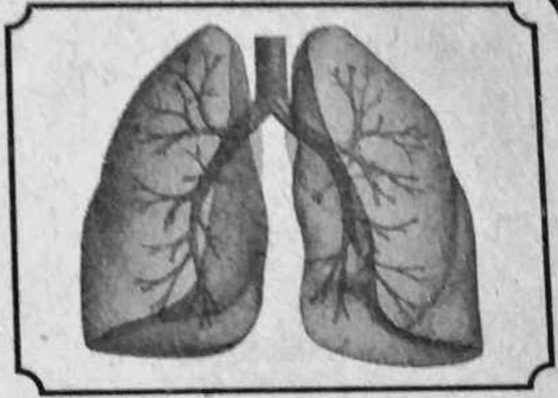
நேரில் நூல்களை பெற்றுக் கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் கிழக்கு தாம்பரம் கிறிஸ்டியன் காலேஜ் பஸ் ஸ்டாப்பிலிருந்து வேளச்சேரி மார்க்கமாக கிளம்பும் அனைத்து M.சிரிஸ் மற்றும் வெள்ளைபோர்டு பஸ்களில் ஏறி கேம்ப் ரோடுக்கு அடுத்த பஸ் ஸ்டாப்பான மஹாலட்சுமி நகரில் இறங்கவும். அல்லது ஷேர் ஆட்டோவில் ரூ.10/- கொடுத்தால் மஹாலட்சுமி நகர் பஸ் ஸ்டாப்பில் இறக்கிவிடுவான். இடது புறம் உள்ள சிட்லபாக்கம் மெயின் ரோட்டில் 1/2 கிலோ மீட்டர் உள்ளே வரவும். வலது புறம் K.K. மெடிக்கல் ஷாப்பை அடுத்துள்ள வலது புற ஜி.டி.நாயுடு தெருவில், இடது புறத்தில் இரண்டாவது வீடு.

ஒரு வேண்டுகோள்

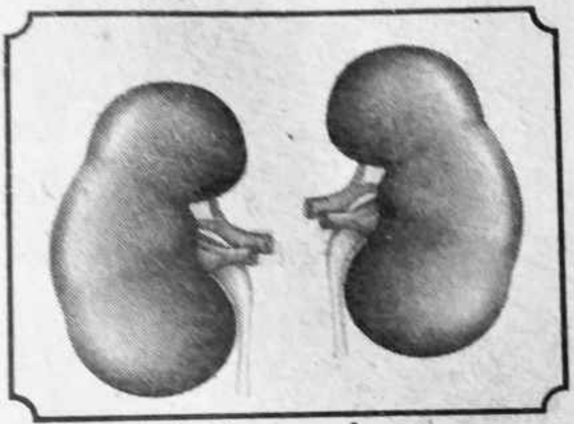
உங்களுக்கு என்ன புத்தகம் எவ்வளவு வேண்டும் என MO படிவத்தில் அல்லது EMO-வில் அல்லது கடிதத்தில் எழுதாத பட்சத்தில் எல்லா புத்தகங்களையும் நீங்கள் அனுப்பிய MO-க்கு தகுந்தாற்போல் அனுப்ப வேண்டிய கட்டாயம் எங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இவைகளை தவிர்க்க உங்களுக்கு என்ன புத்தகம் தேவை என்று தெளிவாக எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் டெலிபோன் / செல் நம்பர்களையும் தவறாமல் எழுதி அனுப்புங்கள். தேவை ஏற்படின் உங்களை தொடர்பு கொள்ள முடியும்.



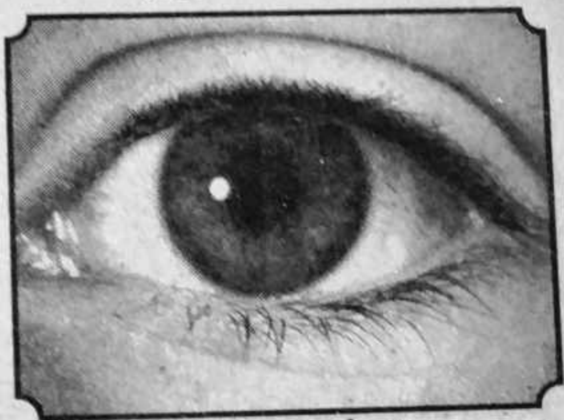
அத்தியாயம்-5



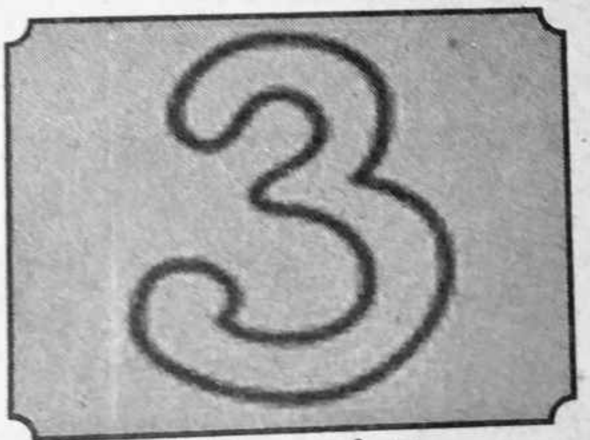
அத்தியாயம்-5



அத்தியாயம்-5



அத்தியாயம்-6

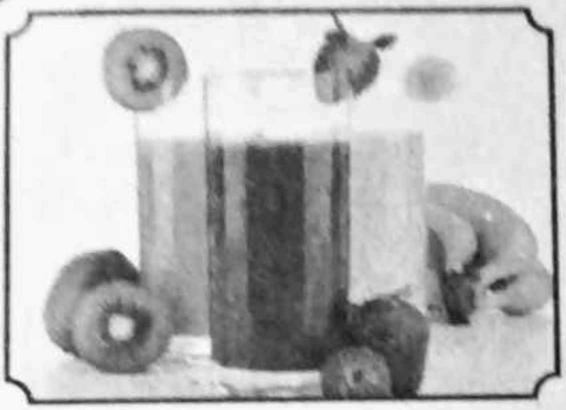


அத்தியாயம்-7

அத்தியாயம்-7

அத்தியாயம்-8

அத்தியாயம்-8



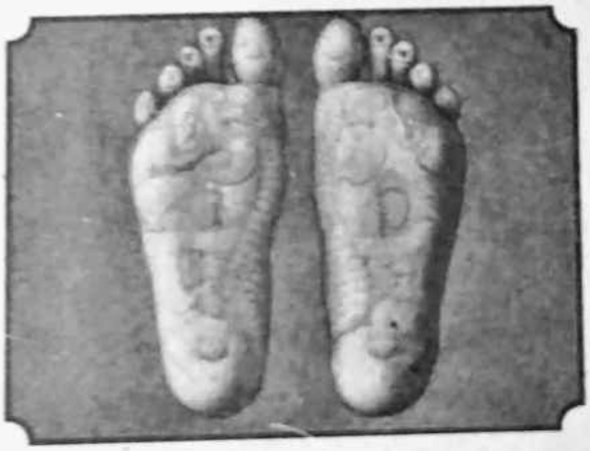
பின்சேர்க்கை - A

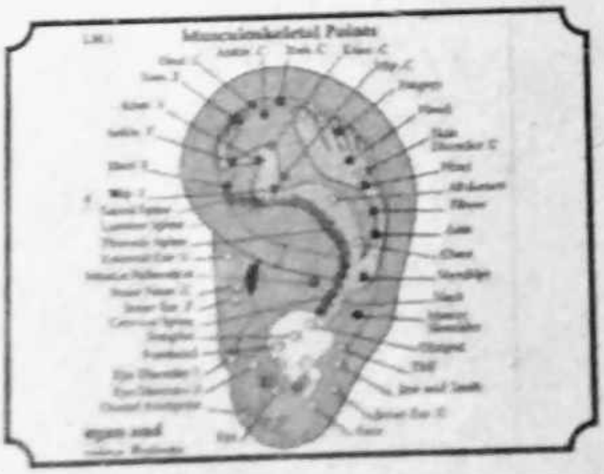
பின்சேர்க்கை - B

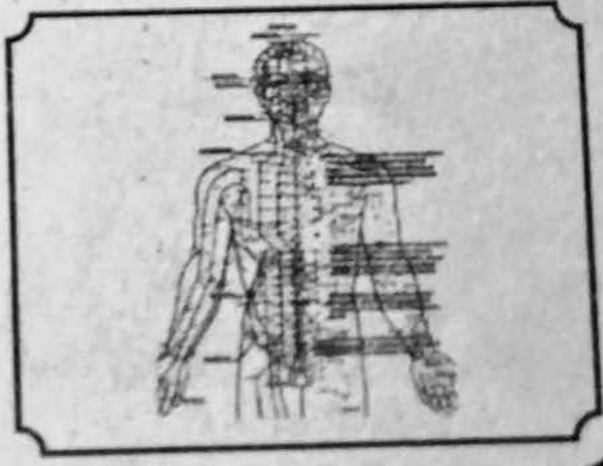
பின்சேர்க்கை - C

பின்சேர்க்கை - D

பின்சேர்க்கை - F







ஆசிரியர் குறித்து

துடிப்பும், வேகமும், விவேகமும், நாவன்மையும் உள்ள இவரைப் பார்த்தால் யாருமே இவருக்கு 71 வயது என்று நம்ப மாட்டார்கள். இந்திய விமானப்படையில் 26 ஆண்டுகள் இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலும் பணியாற்றிய பின்பு, பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காக பாடுபடும் ஒரு தொண்டு நிறுவனத்தில் 6 ஆண்டுகள் நிர்வாக அதிகாரியாகவும். பின்னர் பென்னர் இந்தியா கம்பெனியின் டெக்ஸ்டைல் டிவிசனுக்கு பெர்சனல் மேனேஜராகவும் 6 ஆண்டுகள் பணியாற்றியவர். நாடகம், கதாகாலட்சேபம், பல்கலை நிகழ்ச்சிகள், பாட்டு, டிவி சீரியல்கள் என கலைத்துறையில் வெற்றிக் கொடி நாட்டியவர். சினிமா நடிகர் டெல்லி கணேசை முதன் முதலாக டெல்லியில் நாடக மேடையில் அறிமுகப் படுத்தியவர். பியர்லெஸ்ஸில் தன்னுடைய மார்க்கெட்டிங் திறமையால் இன்ஸ்பெக்டர் பதவி வரை உயர்ந்தவர். இப்படி சகலகலா வல்லவரான இவர் ஒரு தீவிர பக்தி வைராக்கியமுள்ள இந்துவாகவும், இயேசு எதிர்ப்பாளராகவும் இருந்தார். தேவன் இவரையும், இவர் குடும்பத்தாரையும் தெரிந்து கொண்ட விதம் மற்றும் இவரின் தனிப்பட்ட குடும்ப வாழ்க்கையில் இயேசு கிறிஸ்து செய்த எண்ணி மாளாத அற்புதங்களையும், நன்மைகளையும் சாட்சியாக பல பொதுக் கூட்டங்களிலும் 2500க்கும் மேற்பட்ட திருச்சபைகளிலும் கூறி வருகிறார். இவரின் சாட்சியும், செய்தியும், இவர் எழுதிய சாட்சி புத்தகமும் மற்ற நூல்களும் எப்பேர்ப்பட்ட கடின இருதயத்தையும் உடைப்பதாக, உயிர்ப்பிப்பதாக, அனல் மூட்டுவதாக, சபைகளை பலப்படுத்துவதாக, சபையோரை ஆத்தும ஆதாயம் செய்பவர்களாக மாற்றுகின்றது என்றால் அது மிகையல்ல. கர்த்தர் தமது நாம மகிமைக்கென்று இவரையும், இவரது குடும்பத்தாரையும் விசேஷமாக தெரிந்து கொண்டுள்ளார்.

Sundar Prints 9840199777